مبادیاتِ ہوم اکنامکس

(Essentials of Home Economics)

9

پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور

تیارکردہ: پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بُک بورڈ، لاہور **منظور کردہ:** پنجاب کری کولم اتھارٹی، وحدت کالونی، لاہور

فہرست مضامین

مصنفہ: • مسز فرزانہ رضوی، اسسٹنٹ پروفیسر، گورنمنٹ کالج فار ویمن، مدینہ ٹاؤن، فیصل آباد

نگران/ایڈیٹر: • مسز زبیدہ مشکور، سینئر ماہر مضمون (ہوم اکنامکس)، پنجاب ٹیکسٹ بُک بورڈ، لاہور

کمپوزنگ: • زاہد الیاس، محمد اعظم **لے آؤٹ:** • محمد اعظم

ناشر: **پرنٹرز:**

تاریخ اشاعت	ایڈیشن	طباعت	تعداد	قیمت
	اوّل	اوّل		

1 ہوم اکنامکس کا تعارف
(INTRODUCTION TO HOME ECONOMICS)

عنوانات (Contents)

طلبہ کے سیکھنے کے ماحصل (Students' Learning Outcomes)

ان عنوانات کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہوں گے کہ وہ

- ہوم اکنامکس کی تعریف کرسکیں۔
- ہوم اکنامکس کے مختلف مضامین مثلاً غذا اور غذائیت، پارچہ بافی و لباس، انسانی نشوونما اور خاندانی علوم، گھریلو انتظام و ماحولیات اور آرٹ و ڈیزائن کی شناخت کرسکیں۔
- ہوم اکنامکس کے مختلف مضامین کا تعلق بیان کرسکیں۔
- ہوم اکنامکس سے افراد اور خاندان کی جسمانی و ذہنی نشوونما بیان کرسکیں۔
- معاشرے کی سماجی و معاشی ترقی بیان کرسکیں۔
- انفرادی، خاندانی اور معاشرتی سطح پر ذرائع و وسائل کے بہتر استعمال کو بیان کرسکیں۔
- افراد کو باخبر شہری اور صارف کے طور پر تیار کرسکیں۔
- افراد کی ہنرمندی اور تخلیقی صلاحیتوں کی نشوونما کرسکیں۔
- آمدنی بڑھانے کے فن سیکھ سکیں۔
- ہوم اکنامکس کی تعلیم کا افراد کی ذہنی اور جسمانی نشوونما سے تعلق بیان کرسکیں۔
- ہوم اکنامکس کی تعلیم کا خاندان کی فلاح و بہبود سے تعلق بیان کرسکیں۔
- معاشرے کی سماجی اور معاشی ترقی میں ہوم اکنامکس کے کردار کو سمجھ سکیں۔
- ہوم اکنامکس سے افراد کو پیشہ ورانہ مہارت کے لیے تیار کرنے کی اہمیت بیان کرسکیں۔
- ہوم اکنامکس اور طبعی سائنس کا باہمی تعلق بیان کرسکیں۔
- ہوم اکنامکس اور معاشرتی سائنس کے تعلق کو بیان کرسکیں۔
- ہوم اکنامکس اور صحت کے تعلق کو بیان کرسکیں۔
- فنی اور تکنیکی سائنس سے ہوم اکنامکس کے تعلق کو جان سکیں۔
- خاندان میں فرد کے معاشرتی کردار کو بیان کرسکیں۔
- فرد کے خاندان میں معاشی کردار پر بحث کرسکیں۔
- معاشرے کی ترقی میں فرد کے معاشی و معاشرتی کردار کو جان سکیں۔
- گھریلو زندگی میں ہوم اکنامکس کے کردار پر بحث کرسکیں۔
- معاشرے کی ترقی میں ہوم اکنامکس کی اہمیت پر بحث کرسکیں۔
- قائدانہ صفات کی مشق و تربیت کرسکیں۔

1.1 ہوم اکنامکس کی تعریف (DEFINITION OF HOME ECONOMICS)

ہوم اکنامکس کی تعلیم خاندان اور گھریلو امور کے مفہوم کو سمجھنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ نیز روزمرہ زندگی میں پیش آنے والے مسائل اور ان کو حل کرنے کی تجاویز دیتی ہے جس کی وجہ سے حال اور مستقبل میں اپنی معلومات، مہارت اور رویوں سے اپنی اور گھریلو زندگی سے بھرپور فائدہ حاصل کیا جاسکتا ہے۔ ہوم اکنامکس کے مضمون میں طالبات کو مختلف پیشہ ورانہ مہارتوں کی تربیت دی جاتی ہے مثلاً

(i) افراد اور خاندان کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے معاشی و انسانی ذرائع و وسائل کو سمجھنا، تخلیق کرنا اور ان کا انتظام و انصرام کرنا
(ii) غذا اور غذائیت، پارچہ جات وغیرہ سے آ گہی، ذرائع پیداوار اور استعمال سے وابستہ اصول، تکنیکی اصطلاحات کی مشق اور تنقیدی شعور بیدار کرنا
(iii) خاندان اور افراد کو روزگار کے انتخاب میں رہنمائی فراہم کرنا
(iv) زندگی کے مختلف مراحل میں افراد کی نشوونما اور تربیت کے اصولوں کو مدنظر رکھنا
(v) کچھ مخصوص حالات اور آفات میں افرادِ معاشرہ کے لیے تحفظ اور تربیت کی فراہمی کرنا

ہوم اکنامکس کے معنی ''گھریلو معاشیات'' ہیں۔ یہ بہت وسیع مضمون ہے اور اس کا تعلق گھر کے تمام معاملات اور کام کاج سے ہے۔ گھریلو امور میں کھانا پکانا، لباس کی تیاری، بچوں کی دیکھ بھال، گھر کی صفائی اور معاشی انتظام شامل ہیں۔ ان تمام گھریلو امور کے بخوبی سرانجام پانے کا انحصار خاتون خانہ کی ذہانت، تربیت اور انتظامی صلاحیتوں پر ہوتا ہے۔ ہوم اکنامکس فرد، خاندان اور گھر سے متعلق ایک مربوط و مرتب سائنسی تعلیم ہے جس میں اچھی اور متوازن غذا، خوشنما لباس، پرسکون اور مطمئن گھریلو ماحول اور صحت مند جسمانی و نفسیاتی اور ذہنی ماحول سے متعلق تربیت دی جاتی ہے۔

یاد رکھنے کی بات

ہر وہ شے جس کا تعلق گھر سے ہو اس کا بہترین استعمال ہوم اکنامکس کہلاتا ہے۔

- ٹیٹ مائلڈرڈ (Tate Milderd) نے اپنی کتاب ''Home Economics as a Profession'' میں ہوم اکنامکس کی تعریف یوں کی ہے۔ ''ہوم اکنامکس دو لفظوں ہوم اور اکنامکس کا مجموعہ ہے۔ ہوم سے مراد گھر اور اکنامکس یونانی زبان کے مرکب لفظ ''اکوس' (Oikos) اور ''نوموس' (Nomos) سے ماخوذ ہے۔ اکوس کے معنی گھریلو املاک اور نوموس کا مطلب انتظام ہے۔ اس طرح سے ہوم اکنامکس کے معنی خاندان، افراد خانہ کی سرگرمیاں و باہمی تعلقات اور املاک کے انتظامات ہیں۔

- ولیم اور لائل (William and Lyle) کے مطابق ''ہوم اکنامکس کی تعلیم گھر اور خاندانی زندگی کی سرگرمیوں کا احاطہ کرتی ہے۔ افراد اور افراد خانہ کے لیے خوراک، لباس اور رہائش کے متعلق معلومات فراہم کرتی ہے''۔

- رِلیپٹ اور براؤن (Lippeat and Brown) نے ہوم اکنامکس کی تعریف مندرجہ ذیل الفاظ میں کی ہے۔

''ہوم اکنامکس سے مراد گھریلو سائنس ہے۔یعنی یہ ایک ایسا عملی مضمون ہے۔جس کے مطالعے سے فرد اپنے ذرائع کا بہترین استعمال کرکے اپنے گھر کا انتظام اس طریقے سے کرے جو خاندان کی زیادہ سے زیادہ بھلائی اور فائدے کا باعث ہو تاکہ ایک خوش وخرم گھرانے کی تشکیل ہو سکے''۔

1.2 ہوم اکنامکس کے اغراض ومقاصد (AIMS AND OBJECTIVES OF HOME ECONOMICS)

ہوم اکنامکس کی تعلیم چونکہ ملک وقوم کے معاشی، معاشرتی اور تعلیمی نظام پر اثرانداز ہوتی ہے اس لیے یہ سائنس، آرٹس اور جدید دور کے دیگر علوم کے ساتھ ہم آہنگ ہوکر مسائل کو حل کرنے میں مدد دیتی ہے۔ہوم اکنامکس کے اہم مقاصد درج ذیل ہیں۔

(i) گھریلو انتظام میں مہارت (Commands in Home Management)

گھریلو زندگی کے وسائل و ذرائع کے استعمال کے طریقوں کو بہتر بنانا اور ایسے جدید طریقے اختیار کرنا جن میں وقت وقوت کا استعمال کم سے کم اور افرادخانہ کی ضروریات کی تشفی زیادہ سے زیادہ ہو۔

(ii) معاشرتی زندگی کی بنیادی اقدار کی شناخت (Identification of Basic Values of Social Life)

افراد کو زندگی بسر کرنے کے طور طریقے اور معاشرتی واجتماعی زندگی کی بنیادی اقدار کو سمجھنا جن کی بدولت وہ معاشرے کے ایک مفید، کارآمد اور قابل فخر شہری بن سکیں۔

(iii) آمدنی اور اخراجات میں توازن قائم کرنا (Maintaining Balance between Income and Expenditure)

محدود آمدنی و وسائل اور لامحدود خواہشات واخراجات کا حساب رکھنے کی باقاعدہ مشق کروانا، آمدنی بڑھانے کے طریقے سکھانا نیز آمدنی واخراجات میں توازن پیدا کرکے بچت کے طریقے سکھانا تاکہ ہر قسم کی ناگہانی پریشانی سے بچاؤ ممکن ہو سکے۔

(iv) خاندان کے ذرائع ووسائل کا بہترین استعمال (Effective Use of Family Resources)

خاندان کے ذرائع ووسائل کے استعمال کے ایسے طریقے اختیار کرنا جن سے بہترین معاشی ومعیاری زندگی کا حصول ممکن ہو نیز خوراک، لباس اور دیگر گھریلو اخراجات کے بارے میں ایسی منصوبہ بندی کرنا جو خاندان کی متعین کردہ اقدار ومقاصد کے حصول میں مددگار ثابت ہو۔

(v) افرادخانہ اور بچوں کے لیے خوشگوار گھریلو ماحول
(Pleasant Home Environment for Children and Family Members)

بچوں کی ذہنی، معاشرتی اور جسمانی نشوونما کی جانب خصوصی توجہ دینا اور گھر میں خوشگوار ماحول پیدا کرنا تا کہ افراد خانہ عمر کے ہر دور میں اپنی زندگی خوش وخرم اور کامرانی سے گزار سکیں۔

(vi) خاندان کی رہائشی ضروریات (Housing Needs of the Family)

خاندان کے وسائل و ذرائع کے مطابق افراد خانہ کو بہتر رہائشی سہولیات فراہم کرنے کے بارے میں وضع کردہ اصول بتانا نیز گھر کو صاف ستھرا اور آرام دہ بنانے کے طریقوں سے آگاہ کرنا تا کہ بہتر رہائشی سہولیات کو ممکن بنایا جا سکے۔

(vii) بچوں کی پرورش ورہنمائی (Development and Guidance of Children)

بچوں کی جسمانی، ذہنی، جذباتی اور نفسیاتی نشوونما کے ساتھ ساتھ ان کے رجحانات، دلچسپیوں اور صلاحیتوں کے بارے میں معلومات فراہم کرنا تا کہ ان کی پرورش اور رہنمائی بہتر انداز میں ہو سکے۔

(viii) پیشہ ورانہ مہارتیں پیدا کرنا (Development of Professional Skills)

گھر سے متعلق پیشوں کی حوصلہ افزائی کرنا، طلبا کو مخصوص تجربات فراہم کرنا جو مستقبل میں ان کی پیشہ ورانہ مہارتوں میں رہنمائی کر سکیں نیز طلبا میں انتظامی صلاحیت اور تجربات پیدا کر کے انہیں کامیاب زندگی گزارنے کے قابل بنا سکیں

1.2.1 ہوم اکنامکس کے مختلف شعبے (Different Disiplines of Home Economics)

ہوم اکنامکس ایک مضمون ہی نہیں بلکہ یہ بہت سے مضامین کا مجموعہ ہے جو زندگی کے ہر قدم پر افراد کی رہنمائی کرتے ہیں۔ ہوم اکنامکس کو پانچ شعبوں میں تقسیم کیا جاتا ہے مثلاً

1	غذا اور غذائیت	Food and Nutrition
2	پارچہ بافی اور لباس	Textiles and Clothing
3	گھریلو انتظام اور ماحولیات	Home Management and Environment
4	انسانی نشوونما اور خاندانی علوم	Human Development and Family Studies
5	آرٹ اور ڈیزائن	Art and Design

1-غذااورغذائیت(Food and Nutrition)

اس مضمون میں غذائیت برقرار رکھنے کے طریقے جاننا،صحت اور غذا کا باہمی تعلق پہچاننا،متوازن غذا کی مقدار کا تعین کرنا، غذائی اجزاء کی اہمیت پہچاننا، پکانے کے طریقوں کے ذریعے کھانوں کے ذائقے،خوشبو،مہک اور غذائیت پر اثرات پرکھنا، غذائی اجناس کی خرابی کی وجوہات جاننا نیز غذائی خرابی کی روک تھام کر کے غذا کو محفوظ کرنے (Food Preservation) کے طریقے اپنانا وغیرہ شامل ہیں۔

2-پارچہ بافی اور لباس (Textiles and Clothing)

اس مضمون میں لباس کی اہمیت، لباس کا انتخاب بلحاظ شخصیت، موسم، موقع محل اور آمدنی، کپڑوں کی کٹائی وسلائی کے طریقے، کپڑوں کی خریداری، ریشوں کی پہچان وذرائع اور کپڑے کی بناوٹ وتکمیلی عوامل سے متعلق مکمل معلومات فراہم کی جاتی ہیں۔

3- گھریلو انتظام اور ماحولیات (Home Management and Environment)

اس مضمون میں خاندان کے اقدار ومقاصد، ذرائع ووسائل کے انتظام وانصرام، حفظان صحت کے اصولوں، ماحول کو بہتر بنانے کے طریقوں، عام بیماریوں کی وجوہات اور ان سے بچاؤ کی تدابیر سے متعلق معلومات فراہم کی جاتی ہیں۔

4-انسانی نشوونما اور خاندانی علوم (Human Development and Family Studies)

اس مضمون کا دائرہ کار بچہ، خاندان، خاندان پر اثر انداز ہونے والے عوامل، شخصیت کی نشوونما، خاندانی تناؤ و بحران اور شخصیت کی تعمیر میں سماجی تربیت کے اثرات ہیں۔ بچے کی جسمانی، ذہنی، شخصی ومعاشرتی نشوونما، خاندان کی اہمیت وتنظیم اور افراد خانہ کے آپس کے تعلقات کو بھی اس مضمون میں اہمیت دی جاتی ہے۔

5-آرٹ اور ڈیزائن(Art and Design)

اس مضمون میں گھر کو آرام دہ اور خوبصورت بنانے کے اہم نکات مثلاً گھریلو آرائش میں رنگوں کے مناسب انتخاب، آرٹ وڈیزائن کے عناصر واصولوں کا استعمال اور آرام دہ فرنیچر کا انتخاب وغیرہ شامل ہیں۔

1.3 ہوم اکنامکس کی افادیت (SIGNIFICANCE OF HOME ECONOMICS)

- کلیئر روڈ بیک (Clare Rude Beck) نے ہوم اکنامکس کی اہمیت یوں بیان کی ہے۔

’’ہوم اکنامکس دراصل ذرائع و وسائل مثلاً روپے پیسے، توانائی، غذا اور لباس کا وہ انتظام ہے۔ جس سے انفرادی اور خاندانی ضروریات پوری کی جاتی ہیں۔ جس کے نتیجے میں دانشمندانہ انتخاب کی تربیت ملتی ہے۔ ہوم اکنامکس کی تعلیم سے بہترین زندگی بسر کرنے کی مہارتیں حاصل ہوتی ہیں مثلاً رہائش، بجٹ وبلوں کا انتظام وانصرام، خوش اسلوبی سے مسائل کا حل تلاش کرنا اور فیصلہ کرنا وغیرہ۔

موجودہ دور میں گھریلو مسائل پیچیدہ تر اور معیار زندگی بلند تر ہو گیا ہے اس لیے وقت کی اہم ضرورت ہے کہ ہوم اکنامکس کی تعلیم سے طلبا کو وقت، قوت اور ذرائع و وسائل کے بہترین استعمال سے روشناس کروایا جائے تاکہ وہ نہ صرف اندرون خانہ بلکہ بیرون خانہ بھی سرگرمیوں اور ذمہ داریوں کو بہتر طور پر سرانجام دے سکیں۔ بچوں کی دیکھ بھال، ان کے لیے مناسب غذا، لباس اور تربیت میں مہارتیں حاصل کر سکیں نیز افراد خانہ اور افراد معاشرہ کے مابین خوشگوار تعلقات، گھریلو امور کی خوش اسلوبی سے انجام دہی، فرائض وحقوق کی شناخت، انسانی و مادی ذرائع و وسائل کی بھرپور افادیت اور محدودیت کو مدنظر رکھتے ہوئے خوشگوار ماحول ترتیب دے کر معاشرے کی ہر دلعزیز شخصیت بن سکیں۔

1.4 ہوم اکنامکس کا دیگر مضامین سے تعلق
(RELATIONSHIP OF HOME ECONOMICS WITH OTHER SUBJECTS)

ہوم اکنامکس دراصل ایک پیشہ ورانہ سائنس ہے جس میں گھر سے وابستہ تمام حقائق کا غیر جانبدارانہ تجزیہ کیا جاتا ہے اور مستقبل کی پیش بندی اور تجاویز بیان کی جاتی ہیں۔ ہوم اکنامکس کا آرٹس کے مضامین سے بھی گہرا تعلق ہے۔ ذیل میں ہوم اکنامکس کا دیگر مضامین سے تعلق دیا گیا ہے۔

(i) ہوم اکنامکس اور نفسیات (Home Economics and Psychology)

بچوں کی نشوونما اور خاندانی تعلقات میں دراصل نفسیات کے مضمون کا ہی مطالعہ کیا جاتا ہے۔ جس میں بچوں کی پیدائش، نشوونما، تربیت و دیکھ بھال کے اصول وقواعد بیان کیے جاتے ہیں۔ افراد کی شخصیت پر اثر انداز ہونے والے عوامل، جسمانی، ذہنی و معاشرتی ضروریات اور دیکھ بھال کے مسائل پر تفصیل سے بحث کی جاتی ہے اور ان کے حل کی تجاویز مرتب کی جاتی ہیں۔ جن کو سمجھنے کے لیے افراد کی نفسیات کا مطالعہ نہایت ضروری ہے۔ یوں ہوم اکنامکس اور نفسیات کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔

(ii) ہوم اکنامکس اور معاشیات (Home Economics and Economics)

ہوم اکنامکس میں بجٹ بنانے کے طریقے سکھائے جاتے ہیں۔ خوراک، لباس اور دیگر گھریلو اشیاء کی مناسب قیمتوں پر معیاری خریداری پر زور دیا جاتا ہے۔ آمدنی و اخراجات میں توازن قائم کرنا سکھایا جاتا ہے۔ بچت کی اہمیت اجاگر کی جاتی ہے اور ایک صارف کی ذمہ داریاں بیان کی جاتی ہیں۔ چونکہ معاشیات میں بھی روپے پیسے کے صحیح استعمال کو فوقیت دی جاتی ہے۔ اس لیے ہوم اکنامکس کا معاشیات سے بھی گہرا تعلق ہے۔

(iii) ہوم اکنامکس اور عمرانیات (Home Economics and Sociology)

عمرانیات میں معاشروں کے طرز عمل، عادات ورسومات، ثقافت، رہن سہن اور زندگی گزارنے کے طور طریقوں کا مطالعہ کیا جاتا ہے

جبکہ ہوم اکنامکس میں بھی افرادِ معاشرہ کی سرگرمیوں، تعلقات اور معاشرتی زندگی کا تجزیہ کیا جاتا ہے۔ یوں عمرانیات بھی ہوم اکنامکس کا ایک لازمی جزو ہے۔

(iv) ہوم اکنامکس اور آرٹ (Home Economics and Art)

گھریلو آرائش، لباس کے انتخاب اور کھانے کی سجاوٹ میں آرٹ کے عناصر اور اصولوں سے رہنمائی لی جاتی ہے۔ ہوم اکنامکس میں مختلف اقسام کے ہنروں اور مہارتوں کی بھی تربیت دی جاتی ہے۔ گھریلو سجاوٹ کی اشیاء کی تیاری میں بھی آرٹ کے اصولوں کو مدنظر رکھا جاتا ہے یوں ہوم اکنامکس اور آرٹ کا آپس میں براہ راست تعلق ہے۔

(v) ہوم اکنامکس اور کیمیا (Home Economics and Chemistry)

ہوم اکنامکس کا شعبہ غذا اور غذائیت دراصل کیمسٹری اور بائیوکیمسٹری (Biochemistry) سے متعلق ہے۔ ہماری غذا مختلف غذائی اجزاء پر مشتمل ہوتی ہے جو کیمیائی عناصر سے ترتیب پاتے ہیں۔ غذا جسم میں داخل ہونے کے بعد مختلف سادہ کیمیائی عناصر میں تبدیل ہوکر جزو بدن بنتی ہے اس کے علاوہ غذا کو محفوظ کرنے کے لیے بھی مختلف کیمیائی مرکبات کا استعمال کیا جاتا ہے۔

پارچہ بافی اور لباس کا نصاب بھی کیمیائی ریشوں اور تکمیلی عوامل میں مختلف کیمیائی مرکبات کے استعمال سے پایہ تکمیل تک پہنچتا ہے۔ اس لیے بجا طور پر کہا جاسکتا ہے کہ ہوم اکنامکس اور کیمیا کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔

(vi) ہوم اکنامکس اور حیاتیات (Home Economics and Biology)

حیاتیات کا مضمون علم حیوانات (Zoology) انسانی زندگی کی ابتداء، نشوونما اور بقاء سے متعلق معلومات فراہم کرتا ہے جبکہ ہوم اکنامکس میں بھی طالبات کو بچے کی پیدائش، جسمانی نشوونما اور دیکھ بھال کے اصول وطریقوں سے روشناس کروایا جاتا ہے۔ یوں ہوم اکنامکس کا حیاتیات کے علم سے بھی گہرا تعلق ہے۔

(vii) ہوم اکنامکس اور تعلیم آبادیات (Home Economics and Population Education)

''تعلیم آبادیات'' آبادی میں ہونے والے ''عوامل اور اثرات کی تعلیم'' کے بارے میں جاننے کا علم ہے۔ یہ علم ہمیں آبادی اور قدرتی وسائل میں تعلق اور توازن کی معلومات فراہم کرتا ہے۔ اس طرح ہوم اکنامکس بھی ہمیں ذرائع و وسائل کا صحیح استعمال سکھاتی ہے تاکہ خاندان میں اضافے کی صورت میں اضافی ضروریات پوری کی جاسکیں۔ ہوم اکنامکس کا اہم مقصد وتصور بھی گھریلو فلاح و بہبود ہے۔ یوں ہم کہہ سکتے ہیں کہ ہوم اکنامکس اور تعلیم آبادیات دونوں کا مقصد دراصل وسائل وضروریات میں توازن قائم کرنا ہے۔

(viii) ہوم اکنامکس اور ماحولیاتی تعلیم
(Home Economics and Environmental Education)

ماحولیاتی تعلیم سے مراد ماحول کے بارے میں معلومات فراہم کرنا ہے۔ ملک وقوم کی ترقی میں خواتین اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ اس لیے ہوم اکنامکس اور ماحول کا گہرا تعلق ہے۔ خاتون خانہ کا اہم کام گھر کا انتظام کرنا اور افراد خانہ کی صحیح خطوط پر تربیت کرنا ہے۔ اگر وہ گھر اور اپنے اردگرد کے ماحول کو صاف ستھرا رکھنے پر زور دے گی تو گھر کے دیگر افراد اس کی تقلید کریں گے اس لیے ماحول کے بارے میں آ گہی اور شعور پیدا کرنا ضروری ہے تا کہ طلباء وطالبات عملی زندگی میں ماحول کو صاف ستھرا رکھنے میں مفید کام سرانجام دے سکیں۔

1.4.1 ہوم اکنامکس کے تمام مضامین کا باہمی تعلق
(Interrelationship of all Disciplines of Home Economics)

ہوم اکنامکس کے تمام مضامین کا اپنا اپنا دائرہ کار اور نظریہ ہے اور ہر ایک اپنی اپنی جگہ انتہائی اہم ہے۔ لیکن چونکہ تمام مضامین فرد کی زندگی کے خاص پہلوؤں کے روزمرہ زندگی سے متعلقہ مسائل کا حل پیش کرتے ہیں۔ اس لیے تمام مضامین آپس میں ایک مربوط سلسلے میں جڑے ہوئے ہیں۔

1- غذا اور غذائیت کا تمام مضامین سے باہمی تعلق

کھانا پیش کرنے میں آرٹ کے اصولوں اور رنگوں کے امتزاج سے دلکشی اور رغبت پیدا کی جاسکتی ہے۔ نہایت سادہ اور معمولی کھانے کو خوش رنگ برتنوں میں رنگ برنگی سبزیوں کے سلاد کے ساتھ پیش کرنے سے کھانے کی اشتہا بڑھائی جاسکتی ہے۔ خوش رنگ ٹرے کور، نیپکن اور میز پوش کا انتخاب کر کے کھانے کے میز کی سجاوٹ بڑھائی جاسکتی ہے۔

غذائیت کے مضمون کی اولین ترجیح بچوں اور افراد خانہ کی صحت اور خوشحالی ہے۔ بچوں کو انواع واقسام کی غذاؤں سے آشنا کروانا اور کھانے کے ادب وآداب سکھانا بھی غذا اور غذائیت کے مضمون کی ذمہ داری ہے تا کہ بچوں کی بہتر جسمانی وذہنی نشوونما ہو سکے۔

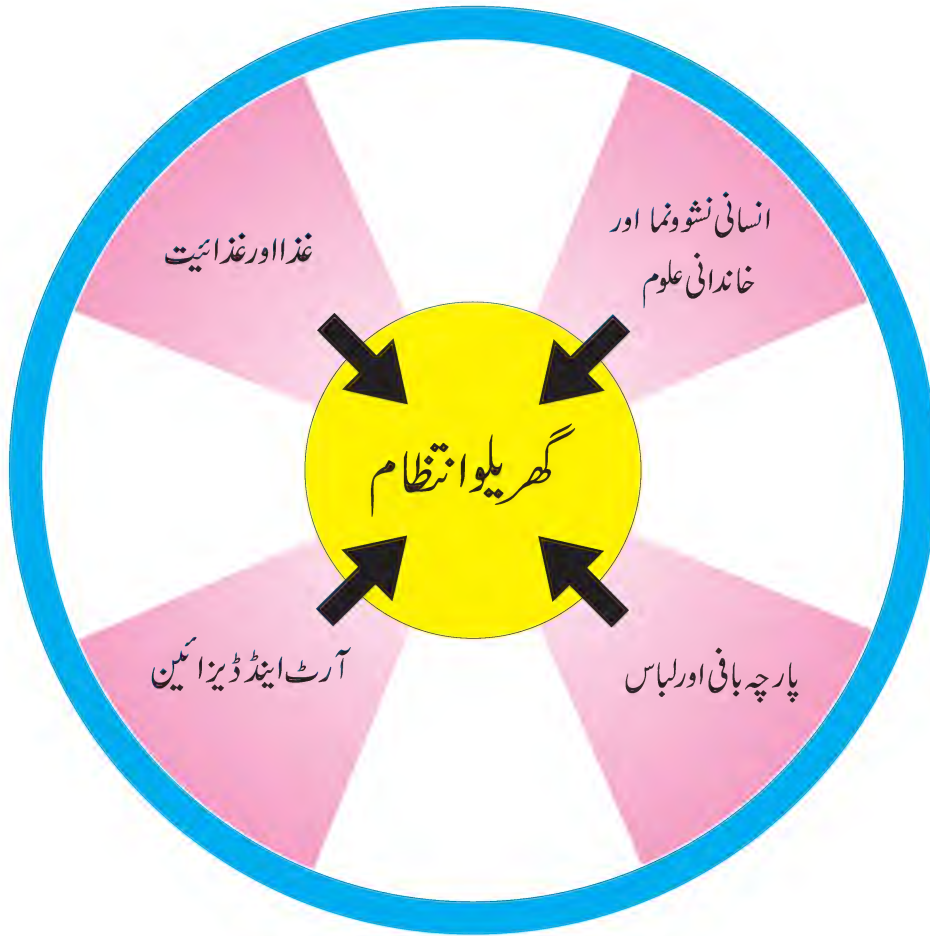
2- پارچہ بافی اور لباس کا تمام مضامین سے باہمی تعلق

لباس کی بہتر منصوبہ بندی کے لیے رنگ وڈیزائن اہم ہیں۔ آرٹ سے واقفیت کی بنا پر رنگوں، خطوط اور ٹیکسچر کا درست استعمال کر کے اپنی شخصیت کو دلکش اور خوبصورت بنایا جاسکتا ہے۔

بچے کی نشوونما میں لباس کا انتخاب بچے کی نفسیات میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ بچوں کا لباس ایسا ہرگز نہیں ہونا چاہیے جس کو پہن کر وہ اپنے ہم عمر بچوں میں احساس کمتری کا شکار ہوں۔ ان کے لیے لباس کا انتخاب کرتے وقت ان کی پسند و ناپسند، مضبوطی، پائیداری، قیمت اور آرام دہ ہونے کا بھی خیال رکھا جاتا ہے۔ یہ تمام عوامل بچوں کی بہتر نشوونما کا باعث بنتے ہیں۔

3- گھریلو انتظام کا تمام مضامین سے باہمی تعلق

روزمرہ زندگی سے متعلق مصروفیات مثلاً غذا کی تیاری، لباس کے انتخاب وتراش خراش، بچوں کی دیکھ بھال، گھر کی آرائش وزیبائش، گھر اور لباس کی صفائی ودھلائی، مہمانوں کی خاطر مدارات، بیمار کی تیمارداری اور تفریح کے انتظام وغیرہ کے لیے ایک خاص انتظام وانصرام کی ضرورت ہوتی ہے۔اسی وجہ سے گھریلو انتظام کے مضمون کو دوسرے تمام مضامین پر برتری حاصل ہے۔

انسانی خواہشات وضروریات لامحدود ہوتی ہیں قلیل اور محدود ذرائع ووسائل کے باوجود مقاصد وخواہشات کو حاصل کرنے میں انتظام کا عمل ہی معاون ثابت ہوسکتا ہے۔اچھا انتظام خاندان کے لیے خوشحالی وکامرانی کی ضمانت فراہم کرتا ہے۔

ہوم اکنامکس کے دائرہ عمل میں گھریلو انتظام

4- ہوم اکنامکس کا افراد اور خاندان کی جسمانی صحت اور ذہنی ترقی سے باہمی تعلق

ہوم اکنامکس کی تعلیم طلبا میں یہ شعور اُجاگر کرتی ہے کہ صحت اور صفائی کا آپس میں گہرا رشتہ ہے۔ یہ مضمون تندرستی اور عمدہ صحت کی اہمیت کو اجاگر کرتا ہے اور اچھی صحت برقرار رکھنے والے عوامل سے روشناس کرواتا ہے۔ مثلاً جسمانی صفائی، ورزش، آرام، نیند، اٹھنے بیٹھنے کے انداز اور متوازن غذا وغیرہ، گھر اور ارد گرد کی صفائی، عام بیماریوں کی وجوہات، علامات، روک تھام اور احتیاطی تدابیر سے واقفیت، گھر پر مریض کی دیکھ بھال اور اتفاقی حادثات کی صورت میں ابتدائی طبی امداد کی تربیت پر آگہی فراہم کرنا کیونکہ جسمانی صحت ہی دراصل ذہنی ترقی کی بنیاد ہے۔

ہوم اکنامکس خاندان کی جسمانی و ذہنی صحت کی جانب بھی خصوصی توجہ دیتی ہے۔ مختلف عمر کے افراد خانہ کی غذائی ضروریات کے مطابق غذا کی فراہمی، رہائش کے لیے گھر کی مناسب آرائش و ترتیب اور پیار و محبت اور تحفظ کے ماحول میں بچوں کی بنیادی ضروریات کی تکمیل وغیرہ تاکہ وہ جسمانی طور پر صحت مند اور ذہنی طور پر چوکس و توانا ہوں اور عملی زندگی میں مثبت سوچ سے تعمیری کاموں میں حصہ لے سکیں۔

5- ہوم اکنامکس کا معاشرے کی سماجی و معاشی ترقی سے باہمی تعلق

ہوم اکنامکس کا نظریہ یہ ہے کہ عورت کو گھر کے محدود احاطے سے نکال کر معاشرے اور قوم کے وسیع دائرے میں لایا جائے تاکہ وہ معاشرتی مسائل حل کرنے اور معاشرے کی سماجی و معاشی ترقی میں مردوں کے شانہ بشانہ اہم کردار ادا کر سکے۔

موجودہ دور کی مہنگائی اور بدلتے ہوئے تقاضوں کی بدولت اپنے معیار زندگی کو بلند کرنا تو درکنار برقرار رکھنا بھی دشوار ہوتا جا رہا ہے۔ ہوم اکنامکس کا مضمون ہمیں یہ شعور دیتا ہے کہ گھر کے ذرائع و وسائل کو کس طرح منصوبہ بندی سے استعمال کریں کہ محدود آمدنی میں گھر کی تمام ضروریات و مقاصد بھی حاصل ہوں اور آمدنی میں اضافہ بھی ممکن ہو سکے۔ اس مضمون میں مختلف مہارتوں اور ہنروں کی تربیت دی جاتی ہے جس کی وجہ سے تجارتی پیمانے پر آمدنی میں خاطر خواہ اضافہ کیا جا سکتا ہے۔

سماجی و معاشی ترقی کے لیے اپنی آمدنی و خرچ کا توازن درست رکھنا ضروری ہے۔ ہوم اکنامکس بجٹ بنانے کی مشق فراہم کرتا ہے نیز بچت کے فوائد سے بھی آگاہ کرتا ہے جو خاندان اور معاشرے کی بہتر ترقی میں معاونت کرتے ہیں۔ جس کی وجہ سے مجموعی طور پر تمام قوم کی بہبود و ترقی ممکن ہو سکتی ہے۔

(i) انفرادی، خاندانی اور معاشرے کی سطح پر ذرائع و وسائل کا بہتر انتظام کرنا

ذرائع و وسائل سے مراد وہ تمام اشیاء اور سہولتیں ہیں جنہیں ہم اپنے فوری اور طویل المعیاد مقاصد کی تکمیل کے لیے استعمال میں

لاتے ہیں۔ مثلاً تعلیم حاصل کرنا، بچوں کی اچھی پرورش کرنا، خوراک، ولباس کا انتظام اور مکان کی تعمیر کرنا وغیرہ۔ ان تمام مقاصد کو حاصل کرنے کے لیے بیک وقت کئی قسم کے ذرائع و وسائل استعمال ہوتے ہیں مثلاً روپیہ پیسہ، قوت، وقت وغیرہ، چونکہ یہ وسائل محدود ہوتے ہیں اور خواہشات وضروریات لامحدود، اس لیے ضروری ہے کہ ان کا انتظام بہتر انداز سے کیا جائے۔

طلبا وطالبات ہوم اکنامکس کی تعلیم سے مستفید ہونے کے بعد خاندان اور معاشرے کے مسائل کی شناخت اور ان کو حل کرنے کی تجاویز وعملی اقدامات میں بھرپور کردار ادا کر سکتے ہیں۔ مثلاً غذا اور غذائیت کے علم سے خاندان اور معاشرے کے لیے متوازن اور صاف ستھری غذا کا اہتمام کرنا، ہر عمر کے افراد کے لیے ان کی جسمانی ضروریات کے مطابق غذا کی فراہمی اور علاقے میں دستیاب غذائی اجزاء کے مہنگے اور سستے ذرائع سے فہرست طعام ترتیب دینا، پھلوں اور سبزیوں کے استعمال سے ان کی غذائی ضروریات پوری کرنا اس کے علاوہ طلبہ ذاتی صفائی، اپنے اردگرد کے ماحول، گھر اور سکول کی صفائی وآرائش سے انفرادی، خاندانی اور معاشرے کی صحت کے مسائل پر بھی قابو پا سکتے ہیں نیز ایک صحت مند معاشرے کی تشکیل میں مدد دے سکتے ہیں۔

(ii) افراد کو بحیثیت باخبر شہری اور صارف کے تیار کرنا

صارف سے مراد خریدار ہے۔ ہر شخص اپنی ضرورت اور آمدنی کے مطابق خریداری کرتا ہے۔ ہوم اکنامکس کی تعلیم ہمیں اپنی ضروریات کو جانچنے اور مختلف اشیاء کے بارے میں اپنی محدود آمدنی میں بہترین اشیاء کی خریداری کے بارے میں معلومات فراہم کرتی ہے۔

ہوم اکنامکس کی تعلیم صارف کو یہ آگہی بھی دیتی ہے کہ ریڈی میڈ کپڑوں یا ڈبہ بند غذاؤں کی خریداری کرتے ہوئے ان پر چسپاں معلوماتی لیبل اور کمپنی کے نام کے بارے میں اچھی طرح تصدیق کرے کیونکہ گمنام مصنوعات عموماً غیر معیاری اور ناقص ہوتی ہیں۔ لیبل موجود ہونے کی صورت میں دوکاندار سے اس کی شکایت بھی کی جاسکتی ہے۔

سرگرمی

1- بازار میں موجود سویٹر کے لیبل پڑھیں اور ان کی دیکھ بھال، دھلائی اور استری سے متعلق ہدایات نوٹ کریں۔

2- بازار میں موجود ڈبہ بند غذاؤں کے لیبل اکٹھے کریں اور مختلف اقسام کے لیبل (Labels) کا موازنہ کریں۔

صارف کی یہ بھی ذمہ داری ہے کہ لیبل پر موجود طریقہ استعمال اور احتیاطی تدابیر سے بھی باخبر رہے۔ اگر لکھی گئی ہدایات پر عمل نہ کیا جائے تو عموماً نتائج حسب توقع نہیں ہوتے۔ صارف کو یہ تربیت بھی دی جاتی ہے کہ وہ خاندان کی آمدنی اور بجٹ، اپنی ترجیحات، سرگرمیوں اور ضروریات کو مدنظر رکھتے ہوئے ہر چیز کا بغور جائزہ لینے کے بعد خریداری کرے تاکہ وہ ایک اچھا صارف ثابت ہو۔

(iii) افراد میں ہنرمندی اور تخلیقی صلاحیتوں کی نشوونما کرنا

ہوم اکنامکس کی تعلیم کا لازمی جز وتخلیقی آرٹ ہے۔ آرٹ انسان کی ایسی ذہنی اور اندرونی کیفیت کا نام ہے جس کا براہ راست تعلق حسِ جمال سے ہوتا ہے، آرٹ کی تربیت سے جمالیاتی ذوق کی نشوونما ہوتی ہے۔ خوبصورتی سے دل، ذہن اور نگاہ کو تسکین اور نفسیاتی خوشی حاصل

ہوتی ہے۔غذا اور غذائیت میں بھی تخلیقی صلاحیت اور ہنرمندی کا بہت دخل ہے۔غذا کے انتخاب، پکانے اور پیش کرنے میں بھی جمالیاتی ذوق نمایاں ہوسکتا ہے۔میز پر کھانا پیش کرنے کے طریقے، آرائش گل، خوبصورت صاف ستھرے برتن، میز پوش اور نیپکن وغیرہ کا انتخاب اچھے ذوق کی نمائندگی کرتے ہیں۔

آرٹ تخلیق کرنے کی صلاحیت، تجربات اور انفرادی اظہار کا ذریعہ ہے ہر فرد اگرچہ اعلیٰ آرٹ کا نمونہ تخلیق نہیں کرسکتا لیکن تعلیم وتربیت، پسندیدگی وناپسندیدگی نیز تجربات سے وہ اپنے اندر انفرادیت اور اچھوتا انداز ضرور پیدا کرسکتا ہے۔

ہوم اکنامکس میں آرٹ کی تعلیم کی بدولت طلبا و طالبات اپنے روزمرہ زندگی کے بہت سے مسائل کا حل تلاش کرسکتے ہیں مثلاً گھریلو آرائش، گھریلو فرنیچر کی ترتیب وسجاوٹ، لباس کا انتخاب، عمدہ تناسب، خوبصورت رنگ اور ہم آہنگی وغیرہ۔وہ تخلیقی صلاحیتوں کی تربیت سے اپنے گرد و پیش کے ماحول کو خوبصورت بنا سکتے ہیں۔جس سے افراد خانہ کی شخصیت کی نسبتاً بہتر نشوونما ہوسکتی ہے۔ہنرمندی اور تخلیقی صلاحیتوں کی نشوونما سے مختلف مقاصد حاصل کیے جاسکتے ہیں۔مثلاً

1- خوش ذوقی کی حس پیدا کرنا تاکہ اپنی شخصیت کو پرکشش بنایا جاسکے
2- بچوں کی تخلیقی صلاحیتوں کو ابھارنا
3- آرائش خانہ کو پرکشش اور خوبصورت انداز سے سنوارنا
4- اپنے خیالات اور احساسات کو دوسروں تک پہنچانا
5- خوداعتمادی پیدا کرنا
6- فرصت کے لیے دلچسپ مشاغل مہیا کرنا

سرگرمی

گھر میں فالتو اشیا کے استعمال سے لیمپ شیڈ، گلاس اور تصاویر(Wall-Hanging) بنائیں۔

(iv) آمدنی بڑھانے کے فن سکھانا

موجودہ دور میں گھر کے معاشی حالات کو بہتر بنانے اور معیار زندگی بلند کرنے کے لیے اگر خواتین کوئی ہنر سیکھ کر اسے تجارتی سطح پر استعمال کریں تو اس سے معاشی خوشحالی آسکتی ہے۔خواتین کو آمدنی بڑھانے کے لیے مختلف ہنر سیکھنے چاہئیں تاکہ وہ فارغ اوقات کا صحیح اور فائدہ مند مصرف نکال سکیں۔ہوم اکنامکس کی تعلیم کی بدولت ایسا کرنا ممکن ہے مثلاً لباس کی تراش وسلائی، کڑھائی، بندھائی اور رنگائی سے دوپٹے اور ملبوسات تیار کرنا، باتیک، کپڑوں کے کھلونے تیار کرنا، کارڈ بنانا، آرائش گل، سبزیوں کے اچار، پھلوں کے سکوائش، جام، جیلی اور چٹنی وغیرہ آرڈر پر تیار کرنا، فیشن ڈیزائننگ کرنا، پرنٹنگ، گھریلو آرائش اور فرنیچر کی ترتیب کرنا، ہوٹل اور ہسپتال وغیرہ میں بطور غذائی ماہر کام کرنا۔خواتین اپنے شوق اور رجحان کے مطابق مختلف مصنوعات وغیرہ تیار کرکے تجارتی پیمانے پر ان کی فروخت سے اپنی معاشی زندگی بہتر بناسکتی ہیں۔

سرگرمی

آپ اپنے فارغ اوقات کا کیا مصرف کرتی ہیں ۔گھر کی آمدنی بڑھانے میں آپ کیا کردار ادا کرسکتی ہیں؟

کیا آپ جانتے ہیں؟

ہنرمند خواتین کی قدر ومنزلت گھریلو خواتین سے کہیں زیادہ ہوتی ہیں۔

6- ہوم اکنامکس کی تعلیم کا افراد کی ذہنی اور جسمانی نشوونما سے باہمی تعلق

جسمانی نشوونما سے مراد وزن، جسامت، حجم اور قد کی وہ خاص تبدیلیاں ہیں جو عمر کے ساتھ ساتھ پروان چڑھتی ہیں جبکہ ذہنی نشوونما ذہانت اور خیالات سے متعلق ہوتی ہے۔مثلاً حافظہ،توجہ،لیاقت،ادراک،آموزش،فکر اور تخلیقی صلاحیتیں وغیرہ۔

ہوم اکنامکس کی تعلیم میں نشوونما سے متعلق معلومات فراہم کی جاتی ہیں۔وراثت اور ماحول سے فرد کی نمو ہوتی ہے۔شخصیت کی تشکیل اور مطابقت ماحول کی بدولت ہوتی ہے۔مناسب وموزوں ماحول صحت مند جسمانی اور ذہنی نشوونما وپختگی کا باعث بنتا ہے۔نشوونما کے اصولوں کی آگہی سے مندرجہ ذیل فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

(i) نشوونما کی رفتار اور قواعد جاننے کے بعد کسی بھی بچے کے مستقبل کے بارے میں پیش بندی کی جاسکتی ہے۔اگر کسی مرض یا دیگر کسی وجہ سے نشوونما میں رکاوٹ ہو تو والدین اس کی رہنمائی کرسکتے ہیں۔

(ii) تعلیمی نصاب مرتب کرتے وقت مختلف عمر کے بچوں کی صلاحیتوں کو مدِنظر رکھتے ہوئے سمعی اور بصری معاونت کے استعمال سے بچوں کی تعلیم وتربیت کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔اس طرح سے عمر کے مطابق بچوں سے وابستہ توقعات اور تقاضے بھی بھرپور انداز سے پورے ہوسکتے ہیں۔

(iii) نشوونما کے مختلف مدارج کے مطالعے سے بچوں کے رجحانات اور رویوں کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے اور مستقبل کے لیے ان کی پیشہ ورانہ مہارتوں کا تعین کیا جاسکتا ہے نیز روزگار کے انتخاب میں ان کی بہتر رہنمائی کی جاسکتی ہے۔

7- ہوم اکنامکس کا خاندان کی فلاح و بہبود سے باہمی تعلق

(i) ہوم اکنامکس کی تعلیم کا ایک اہم پہلو یہ بھی ہے کہ گھر اور خاندان کے ماحول کو بہتر بنایا جائے۔طلبا کو ایک قابل منتظم ومنتظمہ بنا کر ان کی خوداعتمادی میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

(ii) طلبا کو حفظانِ صحت کے اصولوں پر کاربند رہنے کی تعلیم دی جاتی ہے۔صحت مند رہنے کے لیے ماحول کو صاف ستھرا رکھنا ضروری ہے۔گھر کی صفائی میں باورچی خانے وغسل خانہ وغیرہ کی صفائی،لباس کی صفائی، ذاتی دیکھ بھال وغیرہ شامل ہیں۔کھانے پینے کی اشیاء کو جراثیم سے محفوظ رکھنا اور پینے کے پانی کا صاف ہونا سب سے اہم امور ہیں کیونکہ بیشتر بیماریاں مثلاً اسہال،پیچش،ٹائیفائیڈ،یرقان اور ہیضہ وغیرہ پینے کے پانی کے آلودہ ہونے کی وجہ سے پھیلتی ہیں۔

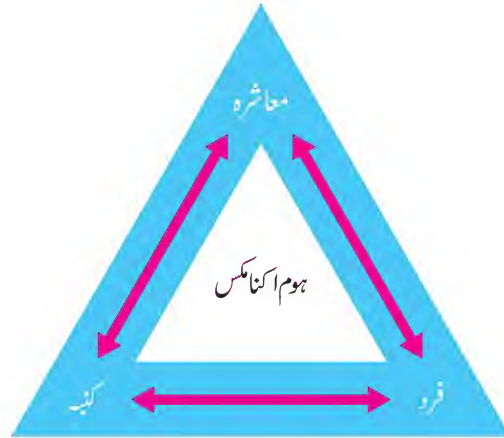
(iii) طلبہ کو ابتدائی طبی امداد کٹ سے روشناس کروایا جاتا ہے۔ ان ضروری ادویات کے متعلق معلومات فراہم کی جاتی ہیں جو گھر کے ماحول اور ضرورت سے مطابقت رکھتی ہیں۔ تاکہ ضرورت کے وقت افرادِ خانہ کی مدد ہو سکے اور وہ ہنر منداور مفید افرادِ خانہ ثابت ہوں۔

1.5 خاندان اور معاشرے میں ہوم اکنامکس کا کرداراور ذمہ داریاں
(ROLE AND RESPONSIBILITIES OF HOME ECONOMICS IN FAMILY AND COMMUNITY)

ہوم اکنامکس کے مضمون میں مختلف علوم سے وہ معلومات اخذ کی جاتی ہے۔ جن کا تعلق خاندان اور معاشرے کی زندگی سے ہوتا ہے اس طرح گھریلو زندگی گزارنے کی راہ میں حائل رکاوٹوں کو علمی تحقیق کے ذریعے دور کرنے سے متعلق رہنمائی حاصل کی جاتی ہے۔ درج ذیل میں خاندان اور معاشرے کی فلاح و بہبود کے لیے ہوم اکنامکس کے فرائض بیان کیے گئے ہیں۔

1- معاشرے کی سماجی و معاشی ترقی میں ہوم اکنامکس کا کردار

ہوم اکنامکس کی تعلیم نہ صرف گھریلو زندگی کو بہتر اور زیادہ خوشگوار بنانے میں مدد دیتی ہے بلکہ اس سے قومی زندگی کے مختلف شعبوں میں افرادِ خانہ کے لیے کام کرنے کے بھی زیادہ مواقع میسر آ سکتے ہیں مثلاً بچوں کی پرورش، افرادِ خانہ سے مثبت رویہ، متوازن غذا، پرکشش و دیدہ زیب لباس، گھریلو امور کی بہتر منصوبہ بندی، آمدنی اور اخراجات میں توازن اور مستقبل کے لیے بچت کرنا وغیرہ۔

ہوم اکنامکس کی تعلیم معاشرے اور قومی زندگی کے تمام اہم پہلوؤں کا احاطہ کیے ہوئے ہے۔ ہوم اکنامکس کے نفسِ مضمون میں گھر کے محدود دائرے کی بجائے معاشرے اور قوم پر محیط ترقی پر زور دیا گیا ہے۔ افراد سے خاندان کی بنیاد رکھی جاتی ہے۔ کئی خاندان مل کر معاشرہ تشکیل دیتے ہیں اگر افرادِ خانہ کو گھر میں تحفظ کا احساس ہوگا، ان کی تمام ضروریات احسن طریقے سے پوری ہوں گی، ان کو اپنے حقوق اور فرائض سے آگاہی ہوگی تو ان کی گھریلو زندگی خوش کن ہوگی، افراد اور کنبے خوشحال ہوں گے اور ایک صحت مند معاشرے کی بنیاد بنیں گے۔

ہوم اکنامکس کا دائرہ عمل

سائنسی ترقی کے اس دور میں جب نت نئی تحقیق و معلومات میں مسلسل اضافہ ہو رہا ہے۔ ہوم اکنامکس کی تعلیم گھر کی چار دیواری تک محدود نہیں رکھی جا سکتی کیونکہ فرد اور افراد خانہ معاشرے کا لازمی جزو ہیں۔ ہر ترقی اور معاشرتی تبدیلی کا اثر براہ راست خاندان کے طرز رہائش، طرز فکر اور طریقۂ علم پر ہوتا ہے۔ جوں جوں معاشرتی تغیرات عمل پذیر ہوتے ہیں معاش کے نت نئے مواقع نکلتے ہیں، افراد کی ذہنی وسعت بڑھتی ہے، لوگ نقل و تقلید سے اپنے طرز رہائش اور اقدار میں تبدیلی لاتے ہیں اور وقت و توانائی کی بچت اور بہتر معیار زندگی کے اصول اپنائے جاتے ہیں۔ ہوم اکنامکس سے بحیثیت مجموعی موجودہ اور آئندہ نسلوں کی خاندانی زندگی کو بلند معیار پر لے جایا جا سکتا ہے۔ جب تک افراد معاشرہ صحت مند اور خوشحال نہ ہوں قوم ترقی کی جانب گامزن نہیں ہو سکتی۔

2-افراد کو پیشہ ورانہ مہارت کے لیے تیار کرنے میں ہوم اکنامکس کا کردار

موجودہ دور کے تقاضوں سے ہم آہنگ ہوم اکنامکس کو پیشہ ورانہ فنی مضامین کی فہرست میں شامل کیا گیا ہے۔ ہوم اکنامکس کی نئی پیشہ ورانہ مہارتوں سے مزین افراد کو نت نئے وسیلہ روزگار میسر آ رہے ہیں۔ مثلاً ڈائریکٹر، صارف، رابطہ کار، فیلڈ سروس ورکر، مصنوعات کی پیداوار اور استعمال کے تخلیق کار اور ٹیکسٹائل ٹیکنیشن وغیرہ۔ ان تمام ذریعہ روزگار کے لیے مخصوص مضامین میں خصوصی تعلیم اور امتیازی مہارت درکار ہے۔ ایک ماہر ہوم اکنامکس کے لیے مندرجہ ذیل وسیلۂ روزگار منتخب کیے جا سکتے ہیں۔

(الف) تعلیم: تعلیم کے شعبہ سے وابستہ ماہرین ہوم اکنامکس بچوں کی نفسیات کو سمجھنے کی بہتر صلاحیت رکھتے ہیں۔ وہ بچوں کو اجتماعی کام کرنے میں رہنمائی کر سکتے ہیں۔ کھیل اور پڑھائی میں توازن رکھنے میں مدد دے کر نوعمر بچوں کی جسمانی، معاشرتی اور ذہنی نشوونما کے مطابق ان کو مختلف سرگرمیوں میں شامل کر سکتے ہیں۔ والدین اور بچوں کے درمیان ایک بہترین رابطہ کار کے فرائض بھی انجام دے سکتے ہیں نیز ہوم اکنامکس میں مزید تحقیق کے لیے طلبہ رہنمائی کر سکتے ہیں۔

(ب) معاشرتی بہبود پروگرام: سماجی بہبود کے اداروں اور ایجنسیوں میں ہوم اکنامکس کی ماہرین ذمہ داری سے اپنے فرائض نبھا سکتے ہیں۔ معذور، خصوصی اور بے راہ روی کے شکار بچوں کے فلاحی اداروں میں ان کے لیے روزگار کے مواقع میسر آ سکتے ہیں۔ مختلف آفات، حادثات اور ناگہانی مصیبت میں گرفتار خاندانوں کی مدد کی جا سکتی ہے۔ سول ڈیفنس پروگرام میں حصہ لے کر قلت غذا کے شکار بچوں، بڑوں اور خواتین کے لیے متوازن غذا کا پلان بنا کر دینا، غذائی علاج سے وابستہ بیماریوں مثلاً ذیابیطس، بلڈ پریشر اور دل کے امراض وغیرہ کے لیے فہرست طعام طعام کی ترتیب سے لوگوں کو روشناس کروانا وغیرہ ان تمام امور کو ہوم اکنامکس کی تعلیم سے آراستہ افراد بخوبی نبھا سکتے ہیں۔

(ج) صحافت، مواصلات اور اشتہارات کے شعبے: ان شعبوں میں ہوم اکنامکس کی تعلیم درج ذیل طریقوں سے کارآمد ثابت ہو سکتی ہے مثلاً

- خاندانوں کو نئی تحقیق سے آگاہی دینے کے لیے مضمون نگاری کرنا۔
- مختلف رسائل میں غذا، ٹیکسٹائل، گھریلو مصنوعات اور اشیاء کی تصاویر اور تفصیلات سے عوام کو مطلع کرنا۔

- اخبارات میں بنیادی مہارتوں مثلاً غذا اور غذائیت، صحت و صفائی، لباس اور بچوں کی پرورش سے متعلق مشورے دینا۔
- نمائش گاہوں، کمیونٹی سینٹرز میں مختلف نوعیت کی اشیاء اور مصنوعات کی نمائش کا اہتمام کرنا وغیرہ۔

(د) طبی سائنس سروسز: ماہرین غذائیت کے طور پر کام کر کے صحت مندی کی ترغیب اور بیماریوں پر قابو پانے کے اصول افرادِ خانہ اور افراد معاشرہ کو سمجھائے جاسکتے ہیں مثلاً

- مریضوں کو غذا کے متعلق تعلیم دینا
- ترمیم شدہ غذائیں تجویز کرنا
- فہرست طعام کی ترتیب، کھانے کی تیاری اور کھانا مہیا کرنے والے اداروں میں بطور نگران کام کرنا۔
- غذائی اشیاء کی معیاری صفائی، تحفظ، غذائی کوالٹی اور قابل استعمال ہونے کی جانچ کرنا۔
- صنعت کاروں اور غذائی مصنوعات کے تیار کنندہ کے ساتھ بطور ماہر غذائیت کام کرنا، نئی مصنوعات تیار کرنا اور ان کے استعمال سے متعلق نئے خیالات اجاگر کرنا۔

(و) ٹیکسٹائل انڈسٹری: پارچہ بافی اور لباس کے شعبے ماہرین صارف کے رجحانات، ضروریات اور پسندیدگی سے متعلق تحقیق کر کے پارچہ جات کی کوالٹی بہتر بنانے میں صنعتکار کو تجاویز پیش کر سکتے ہیں، لیبل کے ڈیزائن تیار کر کے کپڑوں کے استعمال، دیکھ بھال، ریشوں کی خصوصیات، لباس و گھریلو استعمال کے پارچہ جات مثلاً پردوں، صوفوں، بچوں کے کپڑوں، گرم کپڑوں اور سوئیٹرز وغیرہ کے لیے صنعت کار اور صارف کی رہنمائی کر سکتے ہیں۔

(ہ) اندرون خانہ آرائش و زیبائش: موجودہ دور میں گھر کی تزئین و آرائش باقاعدہ ایک پیشے کی شکل اختیار کر گئی ہے۔ اس ہنر کو پیشہ کے طور پر بھی اپنایا جاسکتا ہے۔ آرٹ و ڈیزائن کے اصولوں اور عناصر کو اندرونِ خانہ آرائش، فرنیچر و دیگر آرائش و زیبائش میں رنگوں کے استعمال سے گھر میں دلکشی پیدا کی جاسکتی ہے۔

3- طبیعی سائنس میں ہوم اکنامکس کا کردار

ہوم اکنامکس کے شعبے غذا اور غذائیت میں مہارت حاصل کرنے کے لیے طبیعات اور حیاتیات میں معلومات کا مستحکم پس منظر درکار ہوتا ہے۔ غذا کے نظامِ ہضم، عمل انجذاب، عملِ تحول (Metabolism) کی بہتر واقفیت کے لیے علم کیمیا اور حیاتیات نہایت اہم ہیں۔ جسمانی نشوونما اور حیاتیاتی ابتداء کے لیے بھی علم حیاتیات کی تحقیق و مطالعہ سے مدد لی جاتی ہے۔

غذائی اجزاء مثلاً پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، چکنائی، وٹامن اور معدنی نمکیات کی کیمیائی ساخت اور لیبارٹری میں جانچ وغیرہ کے لیے علم کیمیا ہی اساس ہے نیز خوراک کو محفوظ کرنے کے لیے جن کیمیائی مرکبات سے مدد لی جاتی ہے۔ اس کی معلومات ہمیں علم کیمیا کے مطالعہ سے ہی حاصل ہوتی ہیں۔

متوازن غذا کے حصول اور کیلوریز کی تعداد کا حساب رکھنے کے لیے ریاضی کے مضمون سے آشنا ہونا بھی ضروری ہے۔ انتظام خانہ داری میں بجٹ کی تیاری، آمدنی واخراجات میں توازن رکھنے کے لیے بھی ریاضی کا مضمون معاون و مددگار ثابت ہوتا ہے۔

گھریلو انتظام میں قوت و وقت کے انتظام کے دوران استعمال ہونے والے آلات اور مشینوں کی سوجھ بوجھ کے لیے علم طبیعات بنیاد بنتا ہے۔ پارچہ بافی اور لباس میں سلائی مشین کی کارکردگی سے مربوط ہونے کے لیے بھی علم طبیعات سے مدد لی جاتی ہے۔

ریشوں کی شناخت کے لیے مختلف کیمیاوی اجزاء اور خوردبین سے تجزیہ کیا جاتا ہے۔ مختلف ریشوں کی تیاری اور کپڑے بنانے کے مراحل میں بھی علم کیمیا ہی معاون ہوتا ہے۔ لباس کی تراش خراش اور ڈرافٹنگ کے فارمولے کو استعمال کرنے کے لیے ریاضی کی بنیادی معلومات ضروری ہے۔

ہوم اکنامکس کے تمام مضامین کی جدید عملی تحقیق اور مطالعے کے لیے شماریات (Statistics) کے مضمون سے آشنائی نہایت ضروری ہے تاکہ نتائج اخذ کرتے ہوئے مستند حقائق قائم کیے جاسکیں اور مستقبل کی کامیاب پیش بندی ہو۔

4- معاشرتی سائنس میں ہوم اکنامکس کا کردار

معاشرتی سائنس سے مراد وہ معلومات ہیں جو انسانی تعلقات سے متعلق ہوں یعنی انسانی ضروریات کیسے ابھرتی ہیں اور ان کی تسکین کے لیے ایک انسان کون سے طریقے اپناتا ہے، روزگار اور سلیقۂ زندگی کے لیے کون سے انداز منتخب کرتا ہے وغیرہ وغیرہ۔ ہوم اکنامکس کے مضامین بھی معاشرتی سائنس یعنی عمرانی علوم اور نفسیات سے قریبی تعلق رکھتے ہیں۔

- پارک اور برگس (Park and Burgess) نے ''عمرانیات کو اجتماعی رویے کے مطالعے کا نام قرار دیا ہے''۔
- آگبرن اور نمکاف (Ogburn and Nimkoff) نے عمرانیات کو سماجی زندگی، گروہی کردار اور سماجی سلوک کا مطالعہ کہا ہے۔ ہوم اکنامکس میں بچوں کی نشوونما اور خاندانی تعلقات کے مضمون میں انسانی رویوں اور خاندانی و معاشرتی تعلقات کا تجزیہ کیا جاتا ہے۔ یوں ہوم اکنامکس عمرانی علم کا ہی ایک جزو ہے۔
- انکلس (Inkles) نے نفسیات کو تمام خاندان کے افراد کی ذہنی صحت سے متعلق قرار دیا ہے جبکہ ہوم اکنامکس میں بھی بچوں کی ذہنی نشوونما، ذہنی صحت سے متعلق مسائل اور ان کے حل کے اصول و طریقے پڑھائے جاتے ہیں اس لحاظ سے نفسیات کو بھی ہوم اکنامکس سے جدا نہیں کیا جاسکتا۔

5- صحت میں ہوم اکنامکس کا کردار

ماہرین غذائیت، صحت و غذا اور غذائیت سے وابستہ اصول اور حقائق تلاش کرنے کی تحقیق میں سرگرم عمل ہیں۔ یہ ماہرین افراد اور معاشرے کے لیے ان اصولوں اور حقائق کی وضاحت اور تشریح کرتے ہیں۔ معاشرے کی غذائی حالت سنوارنے کے لیے

تعلیم وتحقیق کا سہارا لیا جاتا ہے۔حکومتی صحت کی تنظیموں، غیر حکومتی اداروں، سکولوں اور کمیونٹی ہیلتھ سنٹرز میں ان ماہرین غذائیت کی خدمات حاصل کی جاتی ہیں تاکہ وہ صحت سے متعلق مفید معلومات ہوتا ہے۔

6- فنی وتکنیکی سائنس میں ہوم اکنامکس کا کردار

زرعی اور صنعتی ترقی کے دور میں فنی اور تکنیکی سائنس کی تعلیم طلبہ وطالبات میں بہتر سوجھ بوجھ اور مہارت پیدا کرتی ہے اور مستقبل کے لیے اچھے ذریعہ معاش کی بنیاد فراہم کرتی ہے۔ہوم اکنامکس کی تعلیم میں فنی پروجیکٹ، زراعت اور انڈسٹریل آرٹ کے مضامین شامل کیے گئے ہیں مثلاً ہاتھ اور مشین کی کڑھائی، تخلیقی آرٹ، کنفیکشنری اور بیکری، پھلوں اور سبزیوں کو محفوظ کرنا، گھریلو فارم کی دیکھ بھال وغیرہ۔اس کے علاوہ طالبات میں محنت کی عظمت اور دستی کام کرنے کا شعور پیدا کرنا، بیکار اشیاء سے کارآمد چیزیں بنانے کے طریقوں سے آگہی دینا اور ایسی پیداواری صلاحیتیں اُجاگر کرنا جن سے وہ اپنے لیے روزگار تلاش کر سکیں۔سادہ اور روایتی وعلاقائی کڑھائی سے مختلف لباس اور گھریلو اشیاء تیار کرنا، غذا اور غذائیت کے علم سے گھر بیٹھے انواع واقسام کی غذائی اشیاء کا کاروبار کرنا مثلاً اچار، چٹنیاں، مربے، جام اور جیلی تیار کرنے میں مہارت حاصل کرنا، گھریلو اور تجارتی پیمانے پر ان کا استعمال وفروخت کرنا مختلف پھلوں، سبزیوں اور غذاؤں کے ضیاع کا تدارک کرنا، کنفیکشنری اور بیکری مصنوعات کی تیاری میں مہارتیں سکھانا وغیرہ۔

ہوم اکنامکس میں گھریلو آرائش سے وابستہ ہو کر مرد اور خواتین فن تعمیر اور گھریلو آرائش میں اپنا مقام منوا سکتے ہیں۔ڈیزائن اور آرٹ کے اصولوں اور رنگوں کی تکنیکی سوجھ بوجھ سے وہ گھروں کو نہ صرف سجا سکتے ہیں بلکہ مشاورت سے ذریعہ روزگار بھی تلاش کر سکتے ہیں۔

7- خاندان میں ہوم اکنامکس کا معاشرتی کردار

ہوم اکنامکس کا مضمون ہمیں معاشرتی وسماجی آداب اور ضروریات سے روشناس کرواتا ہے۔ جب تک فرد معاشرتی طور پر نشوونما نہ پائے معاشرے میں قابل قبول نہیں ہوسکتا۔ اپنی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے اور اپنے وجود کی اہمیت کو منوانے کے لیے اس کو دوسروں سے تعلقات استوار کرنے پڑتے ہیں۔کسی بھی فرد کے لیے معاشرے کی اقدار وروایات، آداب اور تقاضوں کو پورا کرنا ضروری ہے۔ بچے کا پہلا معاشرہ خاندان ہے، جبکہ رشتہ دار، محلے دار، سکول وکالج کے دوست، احباب، شہر اور ملک کے لوگ اس کے لیے معاشرہ ہیں۔انسان ایک معاشرتی حیوان ہے وہ زندگی کے ہر موڑ پر دوسروں کا دست نگر ہے۔ پیدائش سے لے کر آخری دم تک وہ دوسروں پر انحصار کرتا ہے۔ ماحول اور سماجی تجربات افراد میں خاندانی تربیت کو اجاگر کرتے ہیں۔گھر کے افراد سے برتاؤ، محبت اور شفقت کا سلوک، رشتہ داروں سے میل ملاپ، دوسروں کے حقوق اور اپنے فرائض کا احساس، سب کی خواہشات کا احترام، کھانا کھانے کے آداب، معاشرتی آداب، معاشرتی آفات وحادثات میں ہمدردی اور اجتماعی کام کرنے کی صلاحیت، دوسروں کی کامیابی پر خوشی، ناپسندیدہ افراد کے ساتھ مل جل کر کام کرنا، ہر فرد کو اس کی خوبیوں اور خامیوں سمیت قبول کرنا وغیرہ وہ تمام صفات ہیں جن کو اپنا کر افراد معاشرے کے کارآمد رکن ثابت ہوسکتے ہیں۔

8- خاندان میں ہوم اکنامکس کا معاشی کردار

کسی بھی خاندان کی بنیادی ضروریات پوری کرنے کے لیے ضروری ہے کہ خاندان کی آمدنی کا بہترین استعمال کیا جائے۔ آمدنی اور اخراجات میں توازن پیدا کرنا تقریباً ہر خاندان کا اہم ترین مسئلہ ہے۔ عموماً محدود آمدنی میں لامحدود خواہشات اور ضروریات کی بناء پر اخراجات آمدنی سے تجاوز کر جاتے ہیں اور افرادِ خانہ کو ذہنی کوفت سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ اس مسئلے کے حل کے لیے ہوم اکنامکس میں بجٹ بنانے کی باقاعدہ تربیت دی جاتی ہے۔

بجٹ کے علاوہ آمدنی بڑھانے کے ذرائع کے بارے میں تجاویز بھی پیش کی جاتی ہیں۔ اخراجات کو کم کرنے اور رقم پس انداز کرنے پر بھی غور و خوض کیا جاتا ہے افراد کو کچھ ایسے ہنر سکھائے جاتے ہیں جن کو وہ آمدنی میں اضافے کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔ پس انداز کی ہوئی رقوم کو اگر حکومت کی سرمایہ کاری و بچت سکیموں مثلاً سیونگ سرٹیفکیٹ، خاص ڈیپازٹ سرٹیفکیٹ اور پرائز بانڈز وغیرہ میں لگا دیا جائے تو غیر متوقع حالات میں یہ سرمایہ کاری قرض سے محفوظ رکھتی ہے، پریشانی سے نجات دلاتی ہے اور معاشرے کو برائیوں سے بھی محفوظ بنا دیتی ہے۔

معاشرتی کامیابی کا راز

معاشرے میں کامیاب زندگی گزارنے کے لیے قبولیت، کامیابی، آزادی اور معیارِ زندگی نمایاں معاشرتی ضروریات ہیں۔

9- معاشرے کی ترقی میں ہوم اکنامکس کا معاشی و معاشرتی کردار

معاشرے کی ترقی ایک جماعتی تحریک ہے جو افراد اور گروہوں کے مشترکہ لائحہ عمل سے بہتر زندگی گزارنے کی خواہش ہے۔ یہ ایک تدریسی اور عملی تحریک ہے۔ افراد اپنی مدد آپ کے تحت بنیادی ضروریات کے احساس اور ان کو پورا کرنے کے لیے جدوجہد کرتے ہیں۔ معاشرے کی ترقی کا راز دراصل افراد کی بھرپور شرکت سے معیارِ زندگی بلند کرنا ہے۔ جب تک فرد خود کوشش نہ کرے۔ معاشرے کی ترقی ممکن نہیں۔ خواتین معاشرے کا پچاس فیصد سے زیادہ حصہ ہیں اگر وہ معاشرے کی ترقی میں شمولیت اختیار کر لیں تو خاندان کے وسائل میں تیزی سے اضافہ ہوگا۔ خواتین فارغ اوقات کا صحیح مصرف کر کے اپنی ہنرمندی سے معیارِ زندگی اور گھریلو رہن سہن بہتر بنا سکتی ہیں اور اپنے بچوں کی بہتر تربیت کر سکتی ہیں۔ ہوم اکنامکس کی تعلیم سے آراستہ خواتین گھر اور خاندان کے مسائل حل کرنے کا بہترین شعور رکھتی ہیں۔

10- گھریلو زندگی میں ہوم اکنامکس کا کردار

میاں بیوی کے تعلقات، والدین اور بچوں کے تعلقات، مذہب، اخلاقی قدریں، صحت اور شخصیت وہ عوامل ہیں جو ایک مستحکم خاندان کی تعمیر میں کارفرما ہوتے ہیں۔ ہوم اکنامکس تمام افرادِ خانہ کے نقطہ نظر کا شعور رکھتے ہوئے ان کے مسائل کو حل کرنے اور اور رشتے نبھانے میں رہنمائی کرتی ہے۔ ہوم اکنامکس کے تعلیم یافتہ افراد خاندان کے استحکام، نفسیاتی و جسمانی تحفظ، کامیابی اور وحدت کا باعث بنتے ہیں۔

خاندان معاشرے کی بنیادی اکائی ہے۔ میاں بیوی ایک خاندان کے بانی ہوتے ہیں جو دو مختلف پس منظر اور ماحول سے تعلق رکھنے کے باوجود ایک نئے خاندان کی بنیاد رکھتے ہیں۔ اس لیے خاندان کا طرز رہائش اور خانگی زندگی یقینی طور پر ان دو افراد کی ذاتی سوچ، شخصیت، تجربات اور بیرونی ماحول سے متاثر ہوتی ہے۔ ہر خاندان کی ایک مشترکہ تہذیب ہوتی ہے جو معاشرے اور مذہب کے زیر اثر ہوتی ہے۔ ہوم اکنامکس افراد کو ان کے خانگی کردار مثلاً شوہر بیوی، بیٹا بیٹی اور بھائی بہن کے باہم عمل کی حد بندی کرتی ہے، گھریلو زندگی بسر کرنے کے کامیاب گر بتاتی ہے، افراد خانہ کے باہمی تعلقات اور دیگر افراد کے ساتھ زندگی گزارنے کے لیے شخصیت اور کردار میں تبدیلی کی ترغیب دیتی ہے اور طلبہ کو گھریلو ضروریات کی تشفی کے مختلف پہلوؤں مثلاً بچوں کی پرورش، غذا اور غذائیت، لباس کی ضروریات وسلائی، صحت وصفائی اور وسائل و ذرائع کے بہترین استعمال سے روشناس کرواتی ہے۔ ہوم اکنامکس کی تعلیم سے آراستہ خواتین کسی بھی خاندان کا بہترین سرمایہ ہوتی ہیں۔ یہ خواتین اپنے گھر اور خاندان کی یقینی ترقی کا باعث ہوتی ہیں۔

11- معاشرے کی ترقی میں ہوم اکنامکس کا کردار

ہوم اکنامکس کی تعلیم خاص طور پر خاندان اور معاشرے سے وابستہ ترقی و بہبود کے مختلف امور میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ مثلاً

(i) مختلف خاندانوں کی خوراک، لباس اور دیگر ضروریات کی تفصیل حکومتی اداروں کو فراہم کرنا

(ii) مختلف خاندانوں کے معاشی پلان، کام کو سادہ و آسان بنانے کے طریقے اور صارف کے رجحان سے متعلقہ تمام معلومات کے بارے میں خاندان اور ان کے اراکین سے مشاورت کرنا

(iii) خاص حالات میں خواتین کی مدد کرنا مثلاً معذور اور کمزور افراد کی دیکھ بھال، ملازمت پیشہ خواتین یا قرض میں مبتلا خاندانوں کی رہنمائی کرنا

(iv) خانگی زندگی کو بہتر بنانے کے لیے ماہرین غذائیت، اساتذہ، تخلیق کار اور دوسرے ماہرین ہوم اکنامکس سے رابطہ کرنا

(v) کسی گروہ کے ساتھ مل کر معاشرے کی فلاح و بہبود کے لیے پروگرام تشکیل دینا اور ان پر عمل کرنے کے لیے تعاون کرنا

(vi) دیہی خاندانوں کی ضروریات پوری کرنے کے لیے زرعی کارکن اور رضا کار لیڈروں کے ساتھ تعاون کرنا

(vii) گھر گھر جا کر انفرادی مسائل کو حل کرنا

(viii) معاشرے کے بہبود منصوبوں میں حصہ لینا

سرگرمی

آپ اپنے ہم جماعتوں کا ایک گروہ تشکیل دیں اور اپنی کلاس یا سکول کی بہتری کے لیے تجاویز دیں۔

12- قائدانہ صفات کی مشق (Practice of Leadership Qualities)

معاشرے کی فلاح و بہبود کے کاموں میں ہوم اکنامکس کی تربیت یافتہ افراد بطور قائد کام کر سکتے ہیں مثلاً

(i) نوعمر افراد کے لیے ٹریننگ پروگرام تشکیل دینا

(ii) ننھے بچوں کے لیے ڈے کیئر سنٹر قائم کرنا

(iii) پبلک ہاؤسنگ پروجیکٹ میں بطور منتظم کام کرنا

(iv) معاشرے میں گھریلو خواتین کی رہنمائی کے لیے سوشل سروس کا حصہ بننا

(v) ہوٹل کے رہائشی کمروں کی دیکھ بھال کے منتظم یا نگران اقامت گاہ کے امور سنبھالنا

(vi) فوڈ سروس ورکر کے طور پر ہوٹل یا ہسپتال میں غذا سے متعلق ہدایات دینے کے لیے غذائی سروس نیز صلاح کار کے فرائض نبھانا

(vii) غذائی مصنوعات تیار کرنے والے اداروں کے ساتھ ماہر غذائیت کے طور پر منسلک ہونا

(viii) فیشن ڈیزائنر کے طور پر کام کرنا

(viii) ٹیکسٹائل کی صنعت میں بطور ماہر مصنوعات مشاورت کرنا

(ix) گھریلو تزئین و آرائش کے ماہر کے طور پر کام کرنا۔

نوٹ: ان پروگراموں کا انعقاد سکول یا کمیونٹی سنٹرز میں بھی کیا جا سکتا ہے۔

اہم نکات

1- ہوم اکنامکس کے معنی خاندان، اس کے افراد، ان کی سرگرمیوں و باہمی تعلقات اور خوراک، لباس و رہائش کے بہترین انتظامات سے ہے۔

2- ہوم اکنامکس کے مقاصد گھریلو انتظام میں مہارت، بنیادی اقدار کی شناخت، آمدنی و اخراجات میں توازن، ذرائع و وسائل کا بہترین استعمال، خوشگوار گھریلو ماحول اور بچوں کی اچھی پرورش ہیں۔

3- ہوم اکنامکس کے مضامین غذا و غذائیت، پارچہ بافی اور لباس، گھریلو انتظام و ماحولیات، انسانی نشوونما و خاندانی علوم اور آرٹ و ڈیزائن ہیں۔

4- ہوم اکنامکس کا نفسیات، معاشیات، عمرانیات، آرٹ، کیمیا، حیاتیات، تعلیم آبادیات اور ماحولیاتی علم سے گہرا ربط ہے۔ ان تمام مضامین کی بنیادی معلومات پر ہی ہوم اکنامکس کی بنیاد رکھی گئی ہے۔

5- ہوم اکنامکس کے تمام مضامین کا آپس میں گہرا تعلق ہے خصوصاً گھریلو انتظام کا دیگر تمام مضامین مثلاً غذا اور غذائیت،

پارچہ بافی اور لباس، آرٹ و ڈیزائن اور انسانی نشوونما و خاندانی علوم سے گہرا واسطہ ہے۔ تمام امور کے لیے ایک خاص تنظیم و انتظام کی ضرورت ہے تاکہ ذہنی کوفت سے بچا جا سکے۔

6- ہوم اکنامکس خاندان کے افراد کی جسمانی صحت اور ذہنی ترقی سے بطور خاص منسلک ہے تاکہ وہ خاندان کے لیے بہتر اثاثہ ثابت ہوں۔

7- معاشرے کی سماجی و معاشی ترقی میں ہوم اکنامکس شانہ بشانہ شریک ہے۔ اور مختلف ہنر مندیوں اور تخلیقی صلاحیتوں کو ابھار کر مجموعی طور پر مجموعی معیار زندگی بلند کرنے میں مددگار ہوتی ہے۔

8- ذرائع و وسائل کا انتخاب اور ان کا بہترین استعمال بھی ہوم اکنامکس کے مضمون کا خاص عنوان ہے۔ صارفین کو بنیادی معلومات اور خریداری کے اصولوں سے آگاہ کرنے میں ہوم اکنامکس کا اہم کردار ہے۔

9- معاشرے میں باعزت مقام حاصل کرنے کے لیے ہوم اکنامکس طالبات کو آمدنی بڑھانے کے مختلف ہنر سکھاتی ہے۔

10- ہوم اکنامکس کی تعلیم افراد، خاندان اور معاشرے کی ذہنی اور جسمانی فلاح و بہبود سے متعلق خاص معلومات فراہم کرتی ہے۔

11- ہوم اکنامکس نہ صرف گھریلو زندگی بلکہ معاشرتی زندگی و ترقی میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

12- ہوم اکنامکس کے تعلیم یافتہ افراد تعلیم، معاشرتی بہبود کے پروگرام، صحافت و مواصلات کے شعبہ جات، طبی سائنس، ٹیکسٹائل اور اندرون خانہ آرائش میں اپنا ذریعہ معاش تلاش کر سکتے ہیں۔

13- ہوم اکنامکس طبیعی و معاشرتی سائنس سے براہ راست تعلق رکھتی ہے۔

14- ہوم اکنامکس موجودہ دور کے صحت عامہ کے مسائل کا تجزیہ کر کے صحت کے معیار کو بہتر بنانے میں خاص معلومات سے مستفید کرتی ہے۔

15- ہوم اکنامکس کے فنی و تکنیکی مضامین افراد میں مہارت و ہنر مندی پیدا کرتے ہیں اور ایسی پیداواری صلاحیتیں بیدار کرتے ہیں جن سے وہ اپنے لیے بہتر وسیلہ روزگار تلاش کر سکتے ہیں۔

16- فرد کو معاشرے کی ثقافت و اقدار، سماجی آداب، میل جول کے تقاضے اور حقوق و فرائض سے روشناس کرانے میں ہوم اکنامکس کی معلومات اہم ہیں۔ جو فرد کو معاشرے کا پسندیدہ اور قابل قبول شہری بننے میں مدد دیتی ہیں۔

17- ہوم اکنامکس کی تعلیم سے آراستہ خواتین خاندان اور معاشرے کے لیے قیمتی سرمایہ ہیں وہ ان کی ترقی و بہبود کے لیے اہم امور سرانجام دیتی ہیں۔

18- ہوم اکنامکس افراد میں قائدانہ صفات پیدا کرتی ہے جس سے ان میں خوداعتمادی بڑھتی ہے۔

سوالات

-1 ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

(i) ہوم اکنامکس کی تعلیم گھر اور خاندانی زندگی کی کن باتوں کا احاطہ کرتی ہے؟

(i) بھلائی (ii) سرگرمیوں (iii) ذرائع و وسائل (iv) مقاصد

(ii) ہوم اکنامکس دراصل ذرائع و وسائل کا وہ انتظام ہے جس سے کون سی ضروریات پوری کی جاتی ہیں؟

(i) انفرادی و خاندانی (ii) معاشی و معاشرتی (iii) روحانی و جذباتی (iv) صحت و صفائی

(iii) گھریلو انتظام کے مضمون کو دوسرے تمام مضامین پر کیا حاصل ہے؟

(i) برتری (ii) کمتری (iii) اہمیت (iv) محدودیت

(iv) ہوم اکنامکس دراصل ایک پیشہ ورانہ سائنس ہے جس میں گھر سے وابستہ تمام حقائق کا کیسے تجزیہ کیا جاتا ہے؟

(i) جانبدارانہ (ii) غیر جانبدارانہ (iii) لاشعوری (iv) غیر ارادی

(v) بچے کی ذہنی نشوونما کس سے متعلق ہوتی ہے؟

(i) وزن و جسامت (ii) قد و حجم (iii) ذہانت و خیالات (iv) رجحان و رویہ

(vi) خاندان معاشرے کی بنیادی کیا ہے؟

(i) ماحول (ii) تحفظ (iii) ثقافت (iv) اکائی

(vii) بیشتر بیماریاں مثلاً اسہال پیچش، ٹائیفائیڈ، یرقان اور ہیضہ وغیرہ پینے کے پانی کے کیا ہونے کی وجہ سے پھیلتی ہیں؟

(i) گندہ (ii) بھاری (iii) غیر شفاف (iv) آلودہ

-2 مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i) ہوم اکنامکس کی تعریف کریں۔

(ii) ہوم اکنامکس کی تعریف کے اہم نکات کیا ہیں؟

(iii) ہوم اکنامکس کی اہمیت بیان کریں۔

(iv) ہوم اکنامکس کا افراد کی جسمانی صحت اور ذہنی ترقی سے تعلق بیان کریں۔
(v) باخبر صارف کے کردار کی وضاحت کریں۔
(vi) ہوم اکنامکس اور خاندان کی فلاح و بہبود پر نوٹ لکھیں۔
(vii) ہوم اکنامکس کا دائرہ عمل کیا ہے؟
(viii) ہوم اکنامکس اور طبیعی سائنس کا باہمی تعلق لکھیں۔
(ix) ہوم اکنامکس اور معاشرتی سائنس کا کیا تعلق ہے؟
(x) قائدانہ صفات کی مشق اور ہوم اکنامکس کا کردار بیان کریں۔

3- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

(i) ہوم اکنامکس کی تعلیم کے مقاصد بیان کریں۔
(ii) ہوم اکنامکس کے مختلف شعبہ جات کون کون سے ہیں۔ وضاحت کریں۔
(iii) ہوم اکنامکس کا دیگر مضامین سے تعلق بیان کریں۔
(iv) انفرادی، خاندانی اور معاشرتی سطح پر ذرائع وسائل کے بہتر استعمال پر نوٹ لکھیں۔
(v) ہوم اکنامکس کی تعلیم میں ہنرمندی اور تخلیقی صلاحیتوں کی نشوونما پر بحث کریں۔
(vi) افراد کی پیشہ ورانہ مہارت کی تیاری میں ہوم اکنامکس کا کیا کردار ہے؟ وضاحت کریں۔
(vii) معاشرے کی ترقی میں ہوم اکنامکس کا کردار بیان کریں۔

2 غذا اور غذائیت کا تعارف

(INTRODUCTION TO FOOD AND NUTRITION)

عنوانات (Contents)

طلبہ کے سیکھنے کے ماحصل (Students' Learning Outcomes)

ان عنوانات کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہوں گے کہ وہ

- خوراک کی تعریف کر سکیں
- غذائیت کی تعریف کر سکیں
- غذائی اجزا کی تعریف کر سکیں
- نقص غذائیت کی تعریف کر سکیں
- نقص غذائیت کے افراد کی جسمانی نشوونما پر اثرات پر بحث کر سکیں
- غذا کے بنیادی کاموں کی فہرست بنا سکیں
- حرارت وتوانائی فراہم کرنے میں غذا کے کردار کو بیان کر سکیں۔
- جسمانی نظاموں کی درستگی اور بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرنے میں غذا کے کردار پر بحث کر سکیں
- خلیات کی تعمیر ومرمت میں غذا کے کردار کو بیان کر سکیں
- بنیادی غذائی اجزا کی شناخت کر سکیں
- جسم میں غذائی اجزا کی ضرورت بیان کر سکیں
- انسانی جسم میں غذائی اجزا کے کام پر بحث کر سکیں
- غذائی اجزاء کے ہر جُز کے بہتر ذرائع کی شناخت کر سکیں
- غذائی اجزا کے انسانی صحت کی بہبود میں مددگار ہونے کے بارے میں بیان کر سکیں
- غذائی اجزا کی کمی اور زیادتی کے اثرات کی شناخت کر سکیں
- صحت کی تعریف کر سکیں
- انسانی صحت کو برقرار رکھنے میں خوراک کے کردار پر بحث کر سکیں
- تسلی بخش غذائی معیار بیان کر سکیں
- اچھی صحت کا غذائیت سے تعلق بیان کر سکیں
- غذاء اور جسمانی سرگرمیوں کے باہمی تعلقات کو بیان کر سکیں
- خوراک اور نقص غذائیت کے تعلق کو بیان کر سکیں

2.1 غذا اور غذائیت کی تعریف (DEFINITION OF FOOD AND NUTRITION)

انسان کو زندہ رہنے کے لیے ہوا، پانی اور خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ خوراک میں وہ تمام ٹھوس، نیم ٹھوس یا سیال اشیائے خورد و نوش شامل ہیں جو انسان کی تین بنیادی ضروریات مثلاً حرارت و توانائی، نشو و نما اور جسمانی اعمال کی مرمت و درستگی میں سے ایک یا ایک سے زائد ضرورت پوری کر سکیں۔ خوراک نہ صرف جسم کی طبعی اور فطری ضرورت ہے بلکہ اس کی اہمیت معاشرتی اور معاشی نقطہ نگاہ سے بھی یقینی ہے۔ ہر معاشرہ افراد کی کم از کم غذائی ضروریات پوری کرنے کا پابند ہے۔ موجودہ دور میں غذا اور غذا سے متعلق سائنس تیزی سے ترقی کر رہی ہے تاکہ غذا اور غذائیت، غذا کے انتخاب، تیاری اور کھانے کے بارے میں بنیادی معلومات فراہم کی جائیں اور افرادِ معاشرے غذا کی زیادتی یا کمی کا شکار نہ ہونے پائیں۔ ان کی صحت بھرپور ہو اور وہ ملک کی ترقی و خوشحالی میں فعال کردار ادا کر سکیں۔

2.1.1 غذا/خوراک کی تعریف (Definition of Food)

ہم زندہ رہنے کے لیے جو چیز بھی کھاتے یا پیتے ہیں وہ خوراک یا غذا کہلاتی ہے۔ خوراک اور غذا میں فرق ہوتا ہے۔ ہر کھائی جانے والی چیز غذا نہیں ہوتی بلکہ غذا میں غذائی اجزا کے شامل ہونے سے وہ غذا صحت بخش اور توانائی بخش ہو جاتی ہے۔

غذا جو ہم نباتاتی یا حیواناتی ذرائع سے حاصل کرتے ہیں اس کا رنگ، ذائقہ اور خوشبو جدا جدا ہوتی ہے۔ یہ بھی حقیقت ہے کہ کوئی جاندار غذا کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتا لیکن سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ غذا تو تمام جاندار کھاتے ہیں تو پھر کچھ افراد صحت مند اور تندرست دکھائی دیتے ہیں جبکہ دیگر افراد نحیف و نزار اور بیمار ہوتے ہیں۔ سو ثابت ہوا کہ غذا یا خوراک سے مراد یہ نہیں کہ جو بھی چیز میسر آئے اسے کھا لیا جائے بلکہ انسانی جسم کو صحت مند رکھنے، اس کی صحیح نشو و نما، کارکردگی اور درستگی کے لیے ایسی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے جو جسم کے تمام افعال کو نہ صرف بہتر طریقے سے پورا کرے بلکہ پیٹ بھرنے کا بھی باعث ہو اور بیماریوں سے بچانے کی ضمانت بھی دے سکے۔

2.1.2 غذائیت کی تعریف (Definition of Nutrition)

غذائیت (Nutrition) کا لفظ لاطینی زبان کے لفظ ''nutr'' سے اخذ شدہ ہے جس کے معنی ''خوراک بہم پہنچانا یا غذا سے پرورش کرنا ہیں۔'' زندگی کو برقرار رکھنے کے لیے غذائیت کے علم کی بہت اہمیت ہے۔ ''غذائیت غذا اور غذائی اجزاء سے متعلق سائنس ہے جس میں ان کے کیمیائی عمل، باہمی ردعمل اور صحت و بیماری کے درمیان توازن پر معلومات فراہم کی جاتی ہیں۔''

اہم معلومات

- غذائیت وہ علم ہے جس کی مدد سے بہتر خوراک اور کھانے کی عادات قائم رکھی جائیں تاکہ بیماریوں سے تحفظ حاصل ہو۔
- غذائیت سائنس کا وہ مضمون ہے جو غذائی اجزاء کی جسم میں ضرورت، موجودگی، اہمیت اور غذا میں ان کی مقدار اور کوالٹی کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔

عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ غذا اور غذائیت دراصل ایک ہی چیز ہے اور زیادہ تر افراد یہ سمجھتے ہیں کہ وہ جو غذا بھی کھا لیں جس میں ان کی شکم سیری ہو جائے وہ ان کی نشوونما کے لیے بھی بہتر ہے حالانکہ ایسا نہیں ہے۔ غذائیت دراصل ایسے کیمیائی اعمال کا مجموعہ ہے جس سے جسم کے تمام حصے ایسے غذائی اجزاء حاصل کرتے ہیں جو جسم کے تمام حصوں کے درست کام، نشوونما اور صحت کے لیے ضروری ہیں۔

2.1.3 غذائی اجزاء کی تعریف (Definition of Nutrients)

''غذائی اجزا غذا کے وہ چھوٹے بڑے پیچیدہ کیمیائی اجزاء ہیں جن سے مل کر غذا بنتی ہے اور یہی غذائی اجزاء ہمارے جسم کو غذائیت بخشتے ہیں جس سے انسانی صحت برقرار رہتی ہے۔''

کوئی ایک خوراک جسم کی تمام ضروریات کے لیے کافی نہیں۔ دودھ کو ایک مکمل غذا تصور کیا جاتا ہے لیکن اس میں بھی وٹامن سی اور آئرن موجود نہیں ہوتے۔ انڈے میں کاربوہائیڈریٹس نہیں ہوتے جبکہ اناج میں ان کی مقدار زیادہ ہوتی ہے یوں تمام غذاؤں میں غذائی اجزاء یا تو مختلف ہوتے ہیں یا پھر ان میں غذائی اجزاء کی مقدار مختلف ہوتی ہے۔ اگر کھانے پینے کی اشیاء کا کیمیائی تجزیہ کیا جائے تو غذا درج ذیل چھ بنیادی اجزاء پر مشتمل ہوتی ہے۔ جن کو غذائی اجزاء (Nutrients) کہا جاتا ہے مثلاً

کیا آپ جانتے ہیں؟

پروٹین، کاربوہائیڈریٹس اور چکنائی نسبتاً زیادہ مقدار میں جسم کو درکار ہوتے ہیں اس لیے انہیں میکرو غذائی اجزا (Macro Nutrients) کہتے ہیں۔ جبکہ وٹامن اور نمکیات جسم کو قلیل مقدار میں درکار ہوتے ہیں اس لیے انہیں مائیکرو غذائی اجزا (Micro nutrients) کہتے ہیں۔

1- پروٹین
2- کاربوہائیڈریٹس
3- چکنائی
4- وٹامن
5- معدنی نمکیات
6- پانی

2.2 نقص غذائیت کے اثرات (EFFECTS OF MALNUTRITION)

2.2.1 نقص غذائیت کی تعریف (Definition of Malnutrition)

مناسب غذا ہمارے جسم کی نشوونما، تعمیر و مرمت اور افعال کی درستگی کے لیے ضروری ہے۔ جب ہمیں اپنے جسم کی تندرستی قائم رکھنے کے لیے کافی عرصے تک متوازن غذا نہیں ملتی اور ہمارے جسم کی غذائی اجزاء کی ضروریات مناسب طریقے پر پوری نہیں ہو پاتیں تو اس حالت کو ''نقص غذائیت'' کہتے ہیں۔ اس سے ہماری صحت پر برے اثرات مرتب ہوتے ہیں اور جسم مختلف بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔
نامناسب غذائیت کی دو صورتیں ہیں

1۔ ناکافی غذائیت (Under-nutrition)
2۔ زیادہ غذائیت (Over-nutrition)

نقص غذائیت کیا ہے؟

جسم میں نامناسب غذائیت کی بناء پر جب طویل مدت کے لیے ضروری غذائی اجزاء کی فراہمی میں کمی یا زیادتی ہوتی رہے تو انسان مختلف امراض میں مبتلا نظر آتا ہے اس صورتحال کو "نقص غذائیت" کہتے ہیں۔

1- ناکافی غذائیت (Under - Nutrition)

اگر ہماری خوراک میں ضروری چھ غذائی اجزاء مناسب مقدار میں نہ ہوں۔ بیماری، کم آمدنی، قحط، غذاؤں کی عدم دستیابی یا ناقص غذائی عادات کی وجہ سے مطلوبہ جسمانی ضروریات مسلسل پوری نہ ہوں تو جسم "ناکافی غذائیت" کا شکار ہو جاتا ہے۔

2- زیادہ غذائیت (Over - Nutrition)

ناقص غذائی عادات یا زیادہ کھانے کی وجہ سے اگر جسم کو کسی ایک غذائی جز یا زیادہ اجزاء کی ضرورت سے زیادہ مقدار ملنے لگے تو اس کیفیت کو "زیادہ غذائیت" کہتے ہیں مثال کے طور پر اگر جسم کو زیادہ حرارے اور توانائی حاصل ہو تو یہ حاصل شدہ توانائی چربی میں تبدیل ہو کر موٹاپے کا باعث بنتی ہے۔

2.2.2 نقص غذائیت کے افراد کی جسمانی نشوونما پر اثرات

(Effects of Malnutrition on Physical Development of Individuals)

اگر خوراک سے ملنے والے حرارے جسم کی ضرورت سے کم ہوں تو بچے صحت مند نہیں رہتے ان کی نشوونما پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ان کے چہرے سے بے چینی و بے کیفی کے آثار نمایاں ہوتے ہیں۔ ان کی بات چیت و جسمانی حرکات سے کمزوری اور نقاہت کا بخوبی اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔ ان میں درج ذیل علامات پائی جاتی ہیں۔

> **کیا آپ جانتے ہیں؟**
>
> نقص غذائیت کی بیماری کو پروٹین کیلوری نقص غذائیت (Protein Calorie Malnutrition PCM) کہتے ہیں جس میں سے ایک حالت کو مراسمس (Marasmus) اور دوسری حالت کو کواشیورکور (Kawashiorkor) کہتے ہیں۔ ایک سے ڈیڑھ سال کے بچے خصوصاً اس بیماری کا شکار ہوتے ہیں اور بے توجہی سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

1- قد اور وزن: ناکافی غذائیت اور کم غذا کھانے کے عادی بچوں کا قد معیاری قد سے کم ہوتا ہے، کمزور اور لاغر ہوتے ہیں اور ان کا پیٹ اڈیما کی وجہ سے بڑھ جاتا ہے ان کے جسم میں تیزابیت اور اساسیت کا توازن بگڑ جاتا ہے۔

2- جسمانی ڈھانچہ: ان کے کندھے کھلے ہوئے ہوتے ہیں، استخوانی ڈھانچہ بھی کمزور ہوتا ہے، پاؤں کی ہڈیاں خم دار اور محرابی ہو جاتی ہیں۔ چال ڈھال میں کمزوری، بے روی اور سستی ہوتی ہے۔

3- عضلات: ان کے عضلات ڈھیلے، نرم اور اچھی نشو ونما سے محروم ہوتے ہیں، جلد کے نیچے چکنائی کی تہہ ختم ہوجاتی ہے اور بوڑھے افراد کی مانند جھریاں پڑ جاتی ہیں۔

4- جلد: جلد کی رنگت پیلی پڑ جاتی ہے، جلد خشک، کھردری اور جگہ جگہ سے کٹی پھٹی اور داغ دھبوں والی ہوجاتی ہے۔

5- بال: خشک، بے رونق، کھردرے، مٹیالے رنگ کے اور کمزور ہوکر جلد گرنے لگتے ہیں۔

6- دانت اور مسوڑھے: سرخ اور سوجے ہوئے مسوڑھے جن سے خون رسنے کی شکایت رہتی ہے۔ دانت گندے، پیلے، غیر صحت مند، ٹیڑھے میڑھے اور ناہموار ہوجاتے ہیں نیز ٹھنڈا اور گرم لگنے کی شکایت ہوجاتی ہے۔

7- آنکھیں: نسبتاً زیادہ سرخ یا پیلی پیلی، چبھن زدہ، دھندلی ہوجاتی ہیں، آنکھوں سے پانی بہنے کی شکایت رہنے لگتی ہے اور آنکھوں کے نیچے سیاہ حلقے نمایاں ہوجاتے ہیں۔

8- نیند: بے آرامی و بے چینی، رات کو نیند نہ آنے اور سستی و کاہلی کی شکایت رہنے لگتی ہے۔

9- رویہ: پڑھائی اور کھیل میں رغبت کا فقدان ہوتا ہے دوسرے بچوں کے ساتھ میل جول نہ ہونے کی وجہ سے وہ بے حد چڑچڑے ہوجاتے ہیں، زندگی سے بیزاری اور مایوسی کا اظہار کرتے ہیں اور قوت برداشت کی کمی ہوجاتی ہے۔ ناقص غذائی عادات یعنی زیادہ کھانے کے باعث جسمانی وضع قطع بے ڈول اور بھدی ہوجاتی ہے۔ مرغن غذاؤں یا جنک فوڈز (Junk Foods) کے زیادہ استعمال سے وزن بڑھ جاتا ہے بچے موٹاپے کا شکار ہوجاتے ہیں۔ وزن بڑھنے سے جوڑوں کے درد کی شکایت ہوجاتی ہے۔ بچے موٹاپے کے باعث جسمانی طور پر سست اور کاہل ہوجاتے ہیں۔ دماغی طور پر بھی چاق و چوبند نہیں رہتے اور پڑھائی و کھیل میں بھی کم توجہ و دلچسپی دکھاتے ہیں۔ جسمانی افعال میں بے قاعدگیاں پیدا ہوجاتی ہیں۔ دل، جگر اور شریانوں کی بیرونی سطح پر چربی کی تہہ جمع ہونے لگتی ہے۔ بڑے ہونے کے بعد موٹاپے سے متعلقہ دیگر امراض مثلاً بلڈ پریشر، سانس پھولنا اور ذیابیطس جیسے مہلک امراض لاحق ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

کیا آپ کو معلوم ہے؟

موٹا یا فربہ ہونا صحت مندی کی نہیں بلکہ بیماری کی نشانی ہے جسے موٹاپے کی بیماری (Obesity) کہتے ہیں۔

2.3.1 غذا کے بنیادی کام (Basic Functions of Food)

کوئی بھی خوراک جب انسانی جسم میں داخل ہوتی ہے تو وہ ہضم ہونے کے بعد مختلف کیمیائی مادوں میں تبدیل ہوکر جسم میں استعمال ہوتی ہے۔ مثلاً گوشت، مچھلی اور دودھ وغیرہ پہلے پروٹین اور پھر امینو ایسڈ میں تبدیل ہوکر ہمارے جسم کی نشو ونما کرتے ہیں۔ گیہوں کی روٹی سادہ شکر یعنی گلوکوز میں تبدیل ہوکر ہمارے جسم کو توانائی فراہم کرتی ہے۔ خوراک کی اہمیت کا اندازہ اس کے انسانی جسم میں کاموں سے لگایا جاسکتا ہے۔ خوراک ہمارے جسم میں مختلف کام سرانجام دیتی ہے مثلاً

کیا یہ درست ہے؟

آپ نے بزرگوں کو اکثر یہ کہتے سنا ہوگا کہ روٹی کھانے سے طاقت ملتی ہے آپ کے خیال میں کیا یہ درست ہے؟

1- حرارت وتوانائی فراہم کرنا
2- خلیات کی نشوونما اور تعمیر ومرمت کرنا
3- جسمانی نظاموں کی درستگی اور بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرنا

1- حرارت وتوانائی فراہم کرنا

خوراک جسم میں ایندھن کی طرح جل کر حرارت پیدا کرتی ہے جو ہمارے کام کاج کرنے، پڑھنے، بھاگنے دوڑنے اور اٹھنے بیٹھنے میں استعمال ہوتی ہے۔ یہ توانائی ہمیں سونے کی حالت میں بھی درکار ہوتی ہے کیونکہ دل کے دھڑکنے، پھیپھڑوں کے سانس لینے اور دیگر کاموں کے لیے بھی توانائی خرچ ہوتی ہے۔ غذا ہمارے جسم کا معیاری درجہ حرارت برقرار رکھنے میں بھی مدد دیتی ہے۔

2- خلیات کی نشوونما اور تعمیر ومرمت کرنا

کیا آپ جانتے ہیں؟

اگر ایک حادثے میں کوئی فرد زخمی ہو جائے اور اس کی ہڈی بھی ٹوٹ جائے تو اس کے زخم مندمل ہونے میں بھی غذا اہم کردار ادا کرتی ہے نیز خون بھی بناتی ہے۔

غذا خلیات کی نشوونما اور اعضاء کی تعمیر ومرمت کی بھی ذمہ دار ہوتی ہے۔ جب بچہ پیدا ہوتا ہے تو وہ بہت چھوٹا ہوتا ہے اس کی ہڈیاں، عضلات اور پٹھے چھوٹے اور نرم ہوتے ہیں لیکن جوں جوں وہ بڑھتا ہے اس کی ہڈیاں اور عضلات نہ صرف مضبوط بلکہ سائز میں بھی بڑے ہو جاتے ہیں۔

یہ تمام نشوونما اچھی غذا سے ہی ممکن ہے۔ مسلسل کام کرنے سے بہت سے خلیات ناکارہ اور مردہ ہوتے رہتے ہیں۔ خوراک جسم کے خلیات اور جسم کی تمام بافتوں مثلاً ٹھوس (ہڈی و دانت وغیرہ) نیم ٹھوس (دل گردے، جگر) اور سیال (خون، ہارمونز) بافتوں کی تعمیر اور مرمت کے لیے بھی لازمی ہے۔

غذا کے جسم میں کام، درکار غذائی اجزاء اور ان کے ذرائع

جسم میں کام	غذائی اجزاء	ذرائع
1- حرارت وتوانائی فراہم کرنا	کاربوہائیڈریٹس اور چکنائی	تمام اقسام کے اناج مثلاً گندم، چاول وغیرہ شہد، چینی ومیٹھی اشیا، چکنائی مثلاً تمام اقسام کے تیل، گھی، مکھن، چربی وغیرہ
2- خلیات کی نشوونما اور تعمیر ومرمت کرنا	پروٹین	گوشت، مچھلی، انڈے، مرغی وغیرہ دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء، دالیں، پھلیاں، چنے، سویابین اور لوبیا وغیرہ
3- جسمانی نظاموں کی درستگی اور بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرنا	معدنی نمکیات اور وٹامن	تمام اقسام کی سبزیاں اور پھل

3۔ جسمانی نظاموں کی درستگی اور بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرنا

غذا کا بنیادی مقصد جسم کو تندرست وتوانا رکھنا اور بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرنا ہے تاکہ کوئی بھی بیماری اس پر حملہ آور نہ ہو سکے۔ ماحول میں موجود آلودگی مثلاً ہوا، فضا، پانی اور مٹی کے بیکٹر یا کے خلاف جسم کو مضبوط بنانا تاکہ وہ بیماریوں کا مقابلہ کر سکے۔ غذا بافتوں میں پانی کے توازن کو برقرار رکھتی ہے اور اعصاب اور نظاموں کی درست کارکردگی کے لیے بھی اہم ہے۔

2.4 بنیادی غذائی اجزاء کا مطالعہ (STUDY OF BASIC NUTRIENTS)

ہم جو خوراک بھی کھاتے ہیں وہ ہمارے جسم میں مختلف مرحلوں میں پیچیدہ مرکبات سے سادہ مرکبات میں تبدیل ہوتی ہے۔ خوراک سے ہم جو اجزاء حاصل کرتے ہیں جو ہمارے جسم کی نشوونما، تعمیر ومرمت، بیماریوں سے تحفظ اور توانائی حاصل کرنے کے لیے ضروری ہیں۔ جن افراد کو روزانہ کی غذا میں تمام غذائی اجزاء مطلوبہ ضرورت کے مطابق حاصل ہوتے ہیں وہ تندرست وتوانا رہتے ہیں۔ اور بیماریاں ان پر جلد غلبہ نہیں پاتیں اور اگر بیمار ہو بھی جائیں تو جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ یوں تو غذائی اجزاء بہت سی اقسام اور تعداد میں پائے جاتے ہیں۔ مگر مندرجہ ذیل چھ اجزاء بے حد ضروری ہیں اگر یہ اجزاء کسی غذا میں موجود ہوں تو ان کے استعمال سے باقی اجزا خود بخود جسم کو مہیا ہو جاتے ہیں۔

1- کاربوہائیڈریٹس Carbohydrates
2- لحمیات / پروٹین Proteins
3- چکنائی Fats
4- وٹامن / حیاتین Vitamins
5- معدنی نمکیات Minerals
6- پانی Water

کیا آپ جانتے ہیں؟

- غذا میں موجود وہ کیمیائی مرکب جو جسم میں ایک یا ایک سے زائد کام سرانجام دینے کا ذمہ دار ہو غذائی جزو (Food nutrient) کہلاتا ہے۔
- غذائی اجزا انسانی صحت وتندرستی، نشوونما اور بقا کے لیے لازمی ہیں اور یہ غذائی اجزا انواع واقسام کی غذاؤں میں وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

1- کاربوہائیڈریٹس (Carbohydrates)

انسانی خوراک میں استعمال ہونے والے غذائی اجزاء میں سب سے زیادہ مقدار میں کاربوہائیڈریٹس ہی ہوتے ہیں۔ کاربوہائیڈریٹس والی غذائیں توانائی فراہم کرنے کا ایک سستا ترین ذریعہ بھی ہیں۔ اناج مثلاً گندم، چاول، مکئی وغیرہ میں کاربوہائیڈریٹس کی کثیر مقدار موجود ہوتی ہے جو جسم میں تحلیل ہو کر گلوکوز میں تبدیل ہو جاتی ہے اور خون میں جذب ہو کر خلیوں اور دماغ کو حرارت وتوانائی فراہم کرتی ہے۔

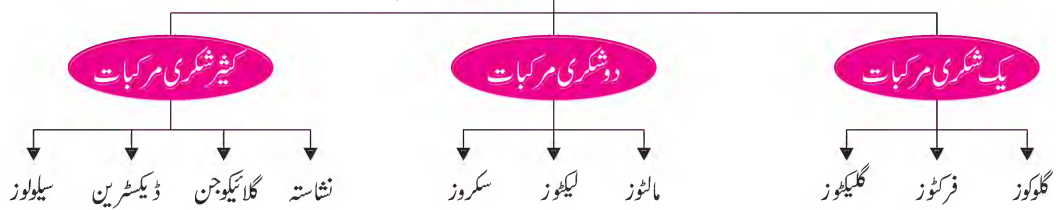
کاربوہائیڈریٹس کی اقسام

کاربوہائیڈریٹس کی کیمیائی ساخت میں کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن شامل ہیں ان کو شکری یونٹ (Saccharides) بھی کہا جاتا ہے۔ کیمیائی اعتبار سے کاربوہائیڈریٹس کو تین گروہوں میں تقسیم کیا جاتا ہے مثلاً

1- یک شکری مرکبات Mono-Saccharides
2- دوشکری مرکبات Di-Saccharides
3- کثیر شکری مرکبات Poly-Saccharides

دلچسپ معلومات

دوشکری مرکبات میں سکروز کو فروٹ شوگر، مالٹوز کو سٹارچ شوگر اور لیکٹوز کو ملک شوگر کہا جاتا ہے کیونکہ یہ پھلوں، اناج اور دودھ میں پائے جاتے ہیں۔

کاربوہائیڈریٹس کی اقسام

مختلف غذاؤں کے فی سوگرام میں کاربوہائیڈریٹس کی مقدار

غذائیں	کاربوہائیڈریٹس	غذائیں	کاربوہائیڈریٹس
سفید چینی	99.4	چنے	60.9
گنا	95.0	ثابت مسور	59.6
ساگودانہ	87.1	شکرقندی	28.2
شہد	79.5	آلو	22.6
چاول	76.7	چقندر	26.0
کھجور خشک	75.8	کیلا	27.2
کشمش (کالی)	75.2	بھینس کا دودھ	5.0
سوجی	74.8	دہی	3.0
ثابت گیہوں	71.2		
سفید آٹا	73.9		
خشک خوبانی	73.4		

بمطابق ہیلتھ اینڈ نیوٹریشن پلاننگ اینڈ ڈویلپمنٹ ڈویژن اسلام آباد 2001ء

کاربوہائیڈریٹس کے ذرائع

کاربوہائیڈریٹس کے ذرائع

شکر، چینی، مٹھائی، کھجوراور خشک میوہ جات اس کے بہترین ذرائع ہیں۔ جبکہ اناج مثلاً گیہوں، چاول اور مکئی میں نشاستہ موجود ہوتا ہے۔ زیر زمین سبزیاں مثلاً آلو اور شکر قندی وغیرہ میں بھی یہ وافر مقدار میں پایا جاتا ہے لیکن گوشت، مرغی، مچھلی، دودھ اور دہی میں اس کی تھوڑی مقدار موجود ہوتی ہے۔

کاربوہائیڈریٹس کے جسم میں کام

1- کاربوہائیڈریٹس کا سب سے اہم کام جسم کو حرارت و توانائی پہنچانا ہے اس کے ایک گرام سے اوسطاً چار حرارے حاصل ہوتے ہیں۔

2- گلوکوز کی صورت میں دماغ اور اعصابی بافتوں کو توانائی دے کر افعال کے قابل بناتے ہیں۔ گلوکوز کی فراہمی میں تعطل کی صورت میں دماغ کو سخت نقصان پہنچ سکتا ہے۔

3- جسم میں پروٹین کا تحفظ کرتے ہیں اور پروٹین کو توانائی کی فراہمی کی بجائے اپنے افعال سرانجام دینے کی طرف راغب کرتے ہیں۔

4- چکنائی کی جسم میں مناسب تکسید (Oxidation) میں مدد دیتے ہیں۔

5- جسم میں غیر ضروری امینوایسڈ (پروٹین) تیار کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

6- سیلولوز آنتوں کی حرکت کو تیز کرتا ہے، آنتوں میں غذا کے حجم کو بڑھاتا ہے اور فاسد مادوں کے اخراج میں مدد دیتا ہے۔

کیا آپ نے کبھی غور کیا ہے کہ

جب آپ زیادہ دیر بھوکے رہتے ہیں یا روزے کی حالت میں ہوں تو دماغ کے کام کرنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے اور جسم میں بھی توانائی بتدریج کم ہوتی جاتی ہے۔

کاربوہائیڈریٹس کی کمی کے اثرات

یہ خوراک کا ارزاں ترین اور کثیر مقدار میں فراہم ہونے والا جزو ہیں۔ اس لیے عام طور پر اس کی کمی کے اثرات مرتب نہیں ہوتے لیکن اگر خوراک میں قوت بخش غذائی اجزاء کی لگاتار کمی ہونے لگے تو اس سے مندرجہ ذیل اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

1- وزن کم ہو جاتا ہے، انسان لاغر اور کمزور ہونے لگتا ہے۔

2- گلوکوز کی دماغ میں عدم فراہمی کی بناء پر دماغ کے افعال متاثر ہوتے ہیں۔

3- چکنائی کے جسم میں کیمیائی عمل میں خرابی کی بناء پر قوت وحرارت کی فراہمی متواتر نہیں رہتی۔

4- کاربوہائیڈریٹس کی کمی پوری کرنے کے لیے چکنائی اور پروٹین والی غذاؤں کا سہارا لیا جاتا ہے جن کی زیادتی سے دل کے امراض، گھٹیا اور کینسر کے امراض بڑھ جاتے ہیں۔

کاربوہائیڈریٹس کی زیادتی کے اثرات

1- چینی اور زیادہ مٹھاس والی غذاؤں کے استعمال سے دانت خراب ہو جاتے ہیں۔

2- کاربوہائیڈریٹس کی زیادتی سے موٹاپا، ذیابیطس اور دل کے امراض کو فروغ ملتا ہے۔

3- وزن کی زیادتی کے باعث چلنے پھرنے میں دشواری ہوتی ہے اور انسان ذہنی طور پر سست ہو جاتا ہے۔

2۔لحمیات/پروٹین (Proteins)

ہر زندہ خلیے کا لازمی جزو پروٹین ہے۔ پروٹین جسم کے عضلات دل، جگر، خون، ہڈیوں، جلد، بال، ناخن، پٹھے، گوشت پوست، خامروں اور ہارمونز کی تعمیر کا اہم جزو ہے۔ انسانی جسم میں پانی کے بعد سب سے زیادہ مقدار میں پروٹین ہوتے ہیں یوں یہ ہمارے جسم کا ایک تہائی 1/3 حصہ ہیں۔ پروٹین کاربن، ہائیڈروجن، آکسیجن اور نائٹروجن پر مشتمل ہیں۔ پروٹین میں نائٹروجن کی موجودگی اسے کاربوہائیڈریٹس اور چکنائی سے ممتاز کرتی ہے۔ بعض پروٹین میں سلفر بھی موجود ہوتا ہے۔ پروٹین میں 16 فیصد نائٹروجن پائی جاتی ہے۔ پروٹین خاص قسم کے ایسڈز (جنہیں امینو ایسڈز (Amino Acids) کہا جاتا ہے) سے مل کر بنتے ہیں یہ دو اقسام کے ہوتے ہیں۔

پروٹین/لحمیات کے معنی

- پروٹین یونانی لفظ پروٹیوز (Proteios) سے اخذ شدہ ہے جس کا مطلب ''اولین حیثیت والا'' ہے یوں صحت اور زندگی کے لیے پروٹین بنیادی حیثیت رکھتے ہیں۔
- گوشت کو عربی زبان میں لحم کہا جاتا ہے اس لیے پروٹین کو لحمیات کا نام بھی دیا گیا ہے کیونکہ ان کے بہترین ذرائع بکرے، گائے، مرغی کا گوشت اور مچھلی ہیں۔

1۔ ضروری امینو ایسڈز Essential Amino Acids

2۔ غیر ضروری امینو ایسڈز Non-Essential Amino Acids

ہماری خوراک میں آٹھ امینو ایسڈز کا موجود ہونا ضروری ہے۔ یہ امینو ایسڈ ہمارا جسم از خود پیدا نہیں کر سکتا اس لیے انہیں ''ضروری امینو ایسڈ'' کہا جاتا ہے ایسے امینو ایسڈز جو جسم خود بخود تخلیق کر لیتا ہے اور جنہیں غذا کے ذریعے حاصل کرنا ضروری نہیں ہوتا انہیں ''غیر ضروری امینو ایسڈز'' کہتے ہیں۔

پروٹین کے ذرائع

1۔حیواناتی ذرائع: اس میں گوشت، مرغی، مچھلی، انڈے، دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء مثلاً دہی، لسی، پنیر، آئس کریم وغیرہ شامل ہیں۔ ان میں ضروری امینوایسڈز موجود ہوتے ہیں۔

پروٹین کے ذرائع

2-نباتاتی ذرائع: اس میں تمام اقسام کے اناج، پھلیاں مثلاً لوبیا، چنے وغیرہ، دالیں اور سبز پتوں والی سبزیاں شامل ہیں۔ ان سے حاصل شدہ پروٹین میں ضروری امینوایسڈز کی مقدار ناکافی ہوتی ہے۔ یہ پروٹین حاصل کرنے کے سستے ذرائع ہیں مگر ان کو ملا جلا کر استعمال کرنے سے پروٹین کی کمی پر کافی حد تک قابو پایا جا سکتا ہے۔

مختلف غذاؤں کے فی سو گرام میں پروٹین کی مقدار

غذائیں	پروٹین
بکرے کا گوشت	19.6
گائے کا گوشت	18.6
مرغی کا گوشت	17.6
مچھلی کا گوشت	19.0
انڈا	12.8
دودھ	4.5
گیہوں کا آٹا (ثابت اناج کا)	10.0
مکئی	9.6
چنے کی دال (پکی ہوئی)	14.0
سویابین	30.0
لوبیا (پکا ہوا)	14..2
دال مسور	12.0
مونگ پھلی	25.0

بمطابق ہیلتھ اینڈ نیوٹریشن پلاننگ اینڈ ڈویلپمنٹ ڈویژن اسلام آباد 2001ء

پروٹین کے جسم میں کام

1۔ جسم کے نئے خلیوں کی تعمیر اور نشوونما کا اہم جزو ہوتی ہیں۔ بچوں کو خاص طور پر پروٹین کی زیادہ مقدار درکار ہوتی ہے۔

2۔ جسم کے مسلسل عمل کرنے کے نتیجے میں خلیات کی ٹوٹ پھوٹ اور ان کی دوبارہ تعمیر و مرمت کرنے میں مدد دیتی ہیں۔

3۔ کاربوہائیڈریٹس یا چکنائی کی عدم موجودگی کی صورت میں حرارت اور توانائی کے حصول کا اہم ذریعہ ہیں۔ ایک گرام پروٹین سے توانائی کے چار حرارے فراہم ہوتے ہیں۔

4۔ جسم میں تیزابیت اور اساسیت کے مابین تناسب برقرار رکھتی ہیں۔

5۔ جسم میں ضد اجسام (Anti-bodies) بناتی ہیں جس سے بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے۔

6۔ جسم میں خامرے (Enzymes) اور ہارمونز (Hormones) بنانے کے لیے امینو ایسڈز مہیا کرتی ہیں۔

7۔ خون کے سرخ ذرات (Red blood cells) کی تعداد مناسب مقدار میں قائم رکھتی ہیں۔

پروٹین کی کمی کے اثرات

1۔ جسم میں ضد اجسام اور خون کے سفید ذرات کی تعداد کم ہو جاتی ہے جس کی بدولت انسان مختلف امراض کے حملوں کا مقابلہ نہیں کر پاتا اور آسانی سے ان کا شکار ہو جاتا ہے۔

2۔ خون میں سرخ ذرات کی کمی سے انیمیا (Anaemia) کی بیماری لاحق ہو جاتی ہے۔

3۔ خامروں اور ہارمونز کی تخلیق نہیں ہوتی اور تمام جسمانی نظام مثلاً نظام انہضام، نظام دوران خون، اور نظام تنفس وغیرہ متاثر ہوتے ہیں جس سے انسان ذہنی اور جسمانی طور پر پسماندہ ہو جاتا ہے۔

4۔ بچوں کی نشوونما رک جاتی ہے اور قد اور وزن نارمل بچوں سے کم رہ جاتا ہے، جلد کی رنگت پیلی ہو جاتی ہے اس پر سرخ داغ دھبے پڑ جاتے ہیں، بھوک نہیں لگتی اور بچے چڑچڑے ہو جاتے ہیں، قے اور دست آنے لگتے ہیں، پیٹ بڑھ جاتا ہے۔ پروٹین کی کمی سے پیدا شدہ اس مرض کو کواشیورکور (Kwashiorkor) کہا جاتا ہے اگر یہی حالت بدستور برقرار رہے تو بعض اوقات موت بھی واقع ہو جاتی ہے۔ بچوں میں کواشیورکور کی بیماری مزید بڑھ کر سوکھے کی بیماری (Marasmus) میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ جس میں بچوں کو اسہال اور پیچش کی شکایت ہو جاتی ہے۔ پانی کی کمی (Dehydration) سے نمکیات کا توازن بگڑ جاتا ہے، جلد پر جھریاں پڑ جاتی ہیں اور بروقت مناسب خوراک نہ ملنے اور علاج نہ ہونے کی صورت میں موت بھی واقع ہوسکتی ہے۔

پروٹین کی زیادتی کے اثرات

اگر پروٹین کو مسلسل مطلوبہ جسمانی ضروریات سے زیادہ مقدار میں کھاتے رہیں تو موٹاپا اور دل کے امراض لاحق ہوجاتے ہیں، جگر اور گردوں پر زیادہ دباؤ پڑتا ہے اور گردے کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں، بڑی آنت کے نچلے حصے میں کینسر (Cancer) کا خطرہ بڑھ جاتا ہے نیز ضعیف العمری میں ہڈیاں بھی کمزور ہوجاتی ہیں۔

3۔ چکنائی/روغنیات (Fats)

چکنائی/روغنیات انسانی جسم کو حرارت اور توانائی بہم پہنچانے کا اہم ذریعہ ہیں۔ چکنائی کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن کا مرکب ہوتی ہے۔ چکنائی میں کاربن کی مقدار کاربوہائیڈریٹس اور پروٹین سے دوگنی ہوتی ہے اس لیے یہ حرارت اور توانائی بھی ان سے دوگنی فراہم کرتی ہے۔ ایک گرام چکنائی نو حرارے فراہم کرتی ہے۔

چکنائی کی اقسام اور ذرائع

چکنائی اپنی طبعی ساخت کے لحاظ سے پہچانی جاتی ہے۔ عام درجہ حرارت پر چکنائی ٹھوس، نرم یا سیال حالت میں پائی جاتی ہے۔ چکنائی دو حصوں پر مشتمل ہوتی ہے یعنی چکنے ترشے (Fatty acids)، گلیسرول (Glycerol)۔

چکنے ترشے مزید دو اقسام میں تقسیم ہوجاتے ہیں جن سے چکنائی کی طبعی ساخت کی پہچان ہوتی ہے۔

1- سیر شدہ چکنے ترشے Saturated Fatty Acids

2- غیر سیر شدہ چکنے ترشے Un-saturated Fatty Acids

اہم حقائق

سیر شدہ ترشوں کے زیادہ استعمال سے خون میں روغنی مرکب کولیسٹرول (Cholestrol) ضرورت سے زیادہ ہوجاتا ہے جس سے دل کے امراض کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔

1- سیر شدہ چکنے ترشے: حیواناتی ذرائع سے حاصل شدہ چکنائی اس گروہ میں شامل ہے مثلاً بکرے، بھینس وغیرہ کی چربی، دیسی گھی، مکھن اور انڈے کی زردی وغیرہ، یہ ٹھوس حالت میں پائے جاتے ہیں اور دیر سے ہضم ہوتے ہیں۔

چکنائی کے ذرائع

2۔ غیر سیر شدہ چکنے ترشے: غیر سیر شدہ چکنے ترشے عام درجہ حرارت پر سیال یا مائع حالت میں ہوتے ہیں۔ ان کو زیادہ تر

نباتاتی ذرائع سے حاصل کیا جاتا ہے مثلاً مکئی کا تیل، سرسوں کا تیل، سورج مکھی، بنولہ، سویابین، کینولا، مونگ پھلی اور زیتون کا تیل وغیرہ۔ یہ تمام تیل زود ہضم ہوتے ہیں۔ نباتاتی ذرائع سے حاصل شدہ چکنائی میں تمام ضروری چکنے ترشے پائے جاتے ہیں جنہیں ہمارا جسم تیار نہیں کر پاتا اور یہ صرف غذا سے حاصل کرنے پڑتے ہیں۔

چکنائی کے جسم میں کام

1۔ چکنائی جسم کو ضروری چکنے ترشے فراہم کرتی ہے جو جسمانی صحت کے لیے لازمی ہیں۔
2۔ چکنائی کی کم مقدار بھی زیادہ حرارے فراہم کرتی ہے اس لیے یہ حرارت اور توانائی حاصل کرنے کا اہم ذریعہ ہے۔
3۔ چکنائی دیر سے ہضم ہوتی ہے اور شکم سیری کا احساس پیدا کرتی ہے جس کی وجہ سے بھوک جلد نہیں لگتی۔
4۔ چکنائی میں حل پذیر وٹامن مثلاً اے، ڈی، ای اور کے، جسم کے مختلف حصوں تک چکنائی کی وجہ سے ہی پہنچتے ہیں۔
5۔ چکنائی خوراک کو خوش ذائقہ اور خوشبودار بناتی ہے۔
6۔ چکنائی جسم میں پروٹین کے غیر ضروری استعمال کو روکتی ہے اور جسم میں ذخیرہ ہونے کی صورت میں جسم میں موجود پروٹین اور دوسرے اجزاء کی حفاظت بھی کرتی ہے۔
7۔ جسم کی اندرونی اور بیرونی جلد پر جھلی نما چکنائی کی تہہ پیدا کر کے اسے رگڑ اور چوٹ سے محفوظ رکھتی ہے۔
8۔ یہ ناخنوں، بالوں اور جلد کو ضروری چکنے ترشے فراہم کرتی ہے جو انہیں خشک ہونے سے بچاتے ہیں۔

مختلف غذاؤں کے فی سو گرام میں چکنائی کی مقدار

غذائیں	چکنائی	غذائیں	چکنائی
دیسی گھی	99.0	ناریل	29.2
بناسپتی گھی	100.0	گائے کا گوشت	18.6
کارن آئل	100.0	مرغی کا گوشت	17.6
زیتون آئل	99.9	بکرے کا گوشت	11.2
مکھن	80.6	مچھلی	2.2
اخروٹ	63.4	انڈا	12.7
بادام	55.0	بھینس کا دودھ	7.8
پستہ	55.7	گائے کا دودھ	3.9
چلغوزہ			
بمطابق ہیلتھ اینڈ نیوٹریشن پلاننگ اینڈ ڈویلپمنٹ ڈویژن اسلام آباد 2001ء			

چکنائی کی کمی کے اثرات

1۔ جسم کمزور اور دبلا ہو جاتا ہے اور ہڈیاں نمایاں ہو جاتی ہیں۔

2۔ قوت و توانائی کی کمی ہو جاتی ہے اور جلد ہی جسمانی تھکاوٹ محسوس ہونے لگتی ہے۔

3۔ چکنائی میں حل پذیر وٹامن کی کمی ہونے کے باعث ان وٹامن کی کمی کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔

4۔ جلد خشک اور کھردری ہونے سے جا بجا زخم ہو جاتے ہیں۔

5۔ اندرونی اعضا کے اردگرد کی حفاظتی جھلی بھی خشک ہو جاتی ہے جس سے درد اور کھردرا پن پیدا ہو جاتا ہے۔

6۔ بچوں میں قبض کی شکایت عام ہونے لگتی ہے۔

چکنائی کی زیادتی کے اثرات

1۔ جسم موٹا اور بھدا ہو جاتا ہے اور موٹاپے کی بیماری ہو جاتی ہے جو خود مزید کئی بیماریوں کا پیش خیمہ ثابت ہوتی ہے۔

2۔ بلڈ پریشر، فالج، دل کی بیماری (Heart attack or Heart failure) اور جوڑوں کا درد جیسے مہلک امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔

4۔ وٹامن / حیاتین (Vitamins)

وٹامن / حیاتین کا لفظ حیات سے اخذ کیا گیا ہے جس کے معنی ہیں ''حیات کے لیے ضروری جزو'' انگریزی زبان میں ان کو وٹامن کہتے ہیں۔ Vital یعنی اہم اور Amines یعنی کیمیائی ساخت میں امائن ان دونوں لفظوں کو ملا کر ان کا نام Vitamins رکھا گیا۔

وٹامن کے جسم میں کام

وٹامن کی انتہائی قلیل مقدار جسم کو درکار ہوتی ہے مگر ان کی کمی کی صورت میں نشوونما پر گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اچھی نشوونما کے لیے تمام وٹامن کی مناسب مقدار عمر کے ہر حصے میں ضروری ہے۔ تمام وٹامن ہمارے جسم میں درج ذیل کام سرانجام دیتے ہیں۔

1- یہ جسمانی نشوونما کے لیے اہم ہیں اور اعصابی مضبوطی کا باعث بنتے ہیں۔

2- بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتے ہیں۔

3- نظام انہضام کی مناسب کارکردگی اور معدنی نمکیات کی تحلیل کے لیے ضروری ہیں۔

4- درست بصارت، دانتوں اور مسوڑھوں کی مضبوطی کے لیے اہم ہیں۔

یاد رہے کہ

وٹامن وہ نامیاتی مرکبات ہیں جو نہ تو حرارت و توانائی فراہم کرتے ہیں اور نہ ہی وزن میں اضافہ کرتے ہیں۔

وٹامن کی اقسام

وٹامن کو عموماً دو اقسام میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

1- چکنائی میں حل پذیر وٹامن (Fat Soluble Vitamins)
2- پانی میں حل پذیر وٹامن (Water Soluble Vitamins)

1- چکنائی میں حل پذیر وٹامن (Fat Soluble Vitamins)

وٹامن اے (Vitamin A)

یہ چکنائی میں حل پذیر وٹامن ہے جو حیواناتی ذرائع سے وافر مقدار میں دستیاب ہوتا ہے۔ انسان کے جگر میں اس وٹامن کا وافر ذخیرہ پایا جاتا ہے جو بچپن میں کم ہوتا ہے مگر عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ اس میں اضافہ ہوتا جاتا ہے۔

وٹامن اے کے ذرائع

حیواناتی ذرائع: یہ مچھلی کے جگر، جانوروں کے جگر، گردوں، انڈے کی زردی، دودھ، مکھن اور زرد ترکاریوں مثلاً گاجر، شلجم، پیلا کدو، بند گوبھی، ٹماٹر، دھنیا اور زرد رنگ کے پھلوں مثلاً آڑو، خوبانی، لوکاٹ اور آم میں بھی پایا جاتا ہے۔ حیواناتی غذاؤں میں یہ ریٹی نول (Retinol) کے طور پر پایا جاتا ہے۔ چکنائی میں حل پذیر ہونے کی بناء پر یہ پکانے سے ضائع نہیں ہوتا۔

نباتاتی ذرائع: ان میں یہ کیروٹین (Carotene) مادے کی صورت میں پایا جاتا ہے جو جسم میں جا کر وٹامن اے میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

وٹامن اے کے جسم میں کام

1- آنکھوں کی بینائی اور صحت قائم رکھنے کے لیے نہایت ضروری ہے۔
2- دانتوں کا اینمل (Enamel) بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔
3- ناک، کان اور ہاضمہ کی متعدد بیماریوں سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔
4- جلد کے خلیوں کی ساخت اور صحت کے لیے لازمی ہے۔ نیز کیل چھائیوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

وٹامن اے کی کمی کے اثرات

1- انسان شب کوری (Night Blindness) کے مرض کا شکار ہوجاتا ہے جس میں آنکھوں میں آنسو بننا بند ہوجاتے ہیں، آنکھ کا ڈھیلا خشک ہوجاتا ہے، روشنی میں آنکھیں چندھیانا شروع ہوجاتی ہے اگر یہی کیفیت زیادہ عرصہ برقرار رہے تو بینائی چلی جاتی ہے۔

2- جلد کھردری ہوجاتی ہے بالوں کی خشکی اور کمزوری، بال گرنا اور ٹوٹ جانا بھی اس کی کمی کی خاص علامات ہیں۔

3- قوت مدافعت کی کمی ہوجاتی ہے اور انسان چھوت کی بیماریوں کا شکار ہوجاتا ہے۔

4- دانتوں کا اینمل کمزور پڑ جاتا ہے، ان کی چمک ختم ہوجاتی ہے اور ناخنوں پر بھی دراڑیں پڑ جاتی ہیں۔

5- سانس کی نالی کی اندرونی جھلی خشک ہوجاتی ہے، ناک، کان اور حلق کی بیماریاں لاحق ہونے لگتی ہیں۔

6- نظام ہاضمہ کی متعدد بیماریاں ہوجاتی ہیں۔

وٹامن اے کی زیادتی کے اثرات

1- سر درد، متلی، قے اور دست آنے لگتے ہیں۔

2- آنکھوں کے سامنے شعلے نظر آتے ہیں۔

3- جلد خراب ہونے لگتی ہے اور ہونٹوں کے کنارے پر سے باچھیں زخمی ہونے لگتی ہیں۔

4- بال گرنے لگتے ہیں۔

5- ہاتھ پاؤں میں خاص قسم کا درد رہتا ہے۔

6- غنودگی اور نیند کا غلبہ رہتا ہے۔

وٹامن ڈی (Vitamin D)

یہ چکنائی میں حل پذیر حیاتین ہے جس کو کولی کیلسی فیرول (Cholecalci Ferol) بھی کہتے ہیں۔ پانی میں ناحل پذیر ہونے کی بنا پر یہ پکانے سے ضائع نہیں ہوتا۔

وٹامن ڈی کے ذرائع

وٹامن ڈی کے دو اہم ذرائع ہیں۔

1- کاڈ مچھلی کے تیل، انڈے کی زردی، مکھن، بالائی، کلیجی اور دودھ میں وافر مقدار میں موجود ہوتا ہے۔

2۔ اس کا سب سے اہم قدرتی ذریعہ سورج کی روشنی ہے۔انسانی جسم میں سورج کی شعاعیں داخل ہونے کے کیمیائی عمل سے وٹامن ڈی حاصل ہوجاتا ہے۔سورج کی شعاعوں سے حاصل ہونے کی بنا پراس کوسن شائن (Sun shine) وٹامن بھی کہتے ہیں۔

3۔ نباتاتی ذرائع سے حاصل نہیں ہوتا۔

وٹامن ڈی کے جسم میں کام

1۔ کیلشیم اور فاسفورس کو جسم میں جذب ہونے میں مدد دیتا ہے۔

2۔ ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بناتا ہے۔

3۔ جوڑوں کی تکالیف کو دور کرتا ہے اور ریڑھ کی ہڈی کو مضبوط بناتا ہے۔

وٹامن ڈی کی کمی کے اثرات

1۔ بچوں کی دانتوں کی نشوونما متاثر ہوتی ہے۔دانت دیر سے نکلتے ہیں نیز ٹیڑھے اور بدوضع ہوتے ہیں۔

2۔ کیلشیم اور فاسفورس کا انجذاب متاثر ہوتا ہے جس سے ہڈیاں ٹیڑھی ہونے لگتی ہیں، بچوں کی ہڈیاں نرم ہوجاتی ہیں، پاؤں کی محرابیں چپٹی ہو جاتی ہیں اور جسم بدوضع ہوجاتا ہے۔اس بیماری کو رکٹس (Rickets) کہتے ہیں۔

3۔ بڑوں کی ہڈیوں میں اندرونی کمزوری واقع ہوجاتی ہے جس سے ہڈیاں نرم اور کھوکھلی و بھربھری ہوجاتی ہیں، ریڑھ کی ہڈی ٹیڑھی ہوجاتی ہے چلنے پھرنے میں دِقت اور سیڑھیاں چڑھنے میں دشواری ہوتی ہے،ٹانگوں کی ہڈیوں اور کمر کے نچلے حصے میں درد رہتا ہے اس بیماری کو آسٹیوملیشیا (Osteomalacia) کہتے ہیں جس میں ہلکی سی چوٹ لگنے سے بھی ہڈی ٹوٹ سکتی ہے بلکہ متعدد جگہ سے ٹوٹتی ہے۔

دلچسپ معلومات

ہمارے ملک میں دھوپ کی فراوانی کی وجہ سے اس کی کمی نہیں ہوتی لیکن وہ افراد جو گنجان علاقوں میں رہائش پذیر ہوں یا غیرمتوازن غذا کا استعمال کرتے ہوں ان میں اس وٹامن کی کمی ہوجاتی ہے۔

وٹامن ڈی کی زیادتی کے اثرات

بچوں میں وٹامن ڈی کی زیادتی کے مندرجہ ذیل اثرات ظاہر ہوتے ہیں۔

1۔ بھوک ختم ہوجاتی ہے
2۔ شدید پیاس لگتی ہے
3۔ متلی ہوتی ہے
4۔ سخت قبض اور دست کی شکایت رہتی ہے

وٹامن ای (Vitamin E)

ثابت اناج، نباتاتی تیل، بناسپتی گھی، سلاد کے پتوں، سبز پتوں والی سبزیوں، انڈے کی زردی، مونگ پھلی، دودھ، سویا بین، لوبیے، بادام، پستے، خمیر اور چاکلیٹ میں پایا جاتا ہے۔

وٹامن ای کے ذرائع

اہم معلومات

خون میں قوت انجماد کی کمی کی صورت میں نومولود بچوں میں ہیمرج (Haemorrhage) کے باعث خون زیادہ مقدار میں ضائع ہوسکتا ہے۔

وٹامن 'ای' کے جسم میں کام

1۔ وٹامن اے اور وٹامن سی کو تکسید سے محفوظ کر کے جسم کے لیے فراہمی یقینی بناتا ہے۔

2۔ افزائش نسل کے لیے اس کا استعمال نہایت اہم ثابت ہوا ہے۔

3۔ اعصابی نظام کی کارکردگی کے لیے ضروری ہے۔

4۔ اس کے استعمال سے بڑھاپا دیر سے ظاہر ہوتا ہے اور انسان دیر تک جوان رہتا ہے۔

وٹامن ای کی کمی کے اثرات

1۔ انسانوں میں اس کی کمی عموماً نہیں ہوتی لیکن اگر کمی واقع ہوجائے تو نشوونما متاثر ہوتی ہے۔

2۔ عضلات اور اعصاب کمزور پڑ جاتے ہیں۔

3۔ خواتین میں حمل قرار نہیں پاتا۔

وٹامن کے (Vitamin K)

ذرائع: سبز رنگ کی سبزیوں مثلاً پالک اور بند گوبھی، ٹماٹر، مالٹے کے چھلکوں، سویابین کے تیل، انڈے کی زردی اور کلیجی وغیرہ میں پایا جاتا ہے یہ وٹامن آنتوں میں بھی مقررہ مقدار میں خود بخود تخلیق ہوتا رہتا ہے۔

وٹامن 'کے' کے ذرائع

وٹامن 'کے' کے جسم میں کام

خون کو منجمد کرنے کی صلاحیت پیدا کرتا ہے تاکہ زخم ہونے کی صورت میں خون کو ضائع ہونے سے بچایا جا سکے۔

وٹامن 'کے' کی کمی کے اثرات

1- اس کی کمی کے اثرات کم ہی مشاہدے میں آتے ہیں لیکن اگر جگر میں کوئی خرابی ہو جائے تو پھر اس کی کمی واقع ہو سکتی ہے۔

2- یرقان کی شکایت ہو سکتی ہے۔

3- خون کے انجماد کی اہلیت کم ہو جاتی ہے اگر چوٹ لگ جائے تو بہتا ہوا خون مشکل سے رکتا ہے۔

وٹامن 'کے' کی زیادتی کے اثرات

متلی اور قے ہونے لگتی ہے اور جگر کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے جس کی وجہ سے وہ اپنا کام صحیح طریقے سے نہیں کر پاتا۔

2- پانی میں حل پذیر وٹامن (Water Soluble Vitamins)

وٹامن سی (Vitamin C)

اس کا کیمیائی نام اسکاربک ایسڈ (Ascorbic acid) ہے۔ یہ رس دار ترش پھلوں اور تازہ سبزیوں میں بکثرت پایا جاتا ہے۔ پانی میں حل پذیر ہے اور روشنی و حرارت سے ضائع ہو جاتا ہے نیز کھانا پکانے کے دوران بھی یہ ضائع ہو جاتا ہے اس لیے ایسے پھلوں اور سبزیوں کو جنہیں کچا کھایا جا سکے دھو کر تازہ استعمال کرنا چاہیے۔

وٹامن سی کے ذرائع

رس دار تازہ پھلوں مثلاً مالٹے، لیموں، گریپ فروٹ، امرود اور انناس وغیرہ میں بہتات میں پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ سبزیوں مثلاً سبز مرچ، بند گوبھی، ٹماٹر، آملہ، املی، سلاد، آلو اور پھول گوبھی میں بھی کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔

وٹامن سی کے ذرائع

وٹامن سی کے جسم میں کام

1- جسم میں مختلف بیماریوں کے جراثیم کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔

2- دانتوں اور مسوڑھوں کو تندرست رکھتا ہے۔

3۔ زخموں کو مندمل کرنے میں مدد دیتا ہے۔

4۔ خلیوں اور بافتوں کو آپس میں جوڑنے میں کام آتا ہے۔

5۔ خون کے سرخ ذرات بنانے کے لیے ضروری ہے۔

وٹامن سی کی کمی کے اثرات

1۔ سکروی (Scurvy) کی بیماری ہو جاتی ہے۔ جس میں طبیعت چڑچڑی رہتی ہے، مسوڑھے پھول جاتے ہیں اور ان سے خون رِسنے لگتا ہے، دانت کمزور ہو کر ہلنے اور جبڑوں سے الگ ہونے لگتے ہیں۔

2۔ نکسیر پھوٹنے لگتی ہے، خون کی شریانیں کمزور پڑ جاتی ہیں اور جسم پر جا بجا خون پھوٹنے کے باعث نیل پڑ جاتے ہیں۔

3۔ فولاد کے انجذاب میں کمی کی وجہ سے خون کے سرخ ذرات کم ہو جاتے ہیں۔

وٹامن بی کمپلیکس (Vitamin B Complex)

یہ وٹامن بہت سے مشابہہ وٹامن کا مجموعہ ہے جو تمام جانداروں کی صحت اور بقاء کے لیے لازمی ہیں ان سب کا مشترکہ نام وٹامن بی کمپلیکس ہے ان میں وٹامن بی1، بی2، بی6، بی12 اور نیاسین قابل ذکر ہیں۔ گوکہ ان کی نہایت قلیل مقدار خوراک میں درکار ہوتی ہے مگر غذا میں ان کی شمولیت بہر حال ضروری ہے۔

وٹامن بی کمپلیکس کے ذرائع

یہ انڈوں، خمیر، کلیجی، گوشت، دودھ، دالوں، ساگ، سبز پتوں والی سبزیوں، پھلیوں، خشک میوہ جات، پھلوں اور اناج سے حاصل ہوتے ہیں۔

وٹامن بی کمپلیکس کے ذرائع

وٹامن بی کمپلیکس کے جسم میں عمومی کام

1۔ اعصاب اور دماغ مضبوط اور صحت مند بناتے ہیں۔

2۔ نظامِ انہضام کو درست رکھتے ہیں اور بھوک لگنے کا باعث بنتے ہیں۔

3۔ مختلف پٹھوں اور آنتوں کی درستگی کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔

4۔ کاربوہائیڈریٹس اور پروٹین کے ہاضمے اور انجذاب میں مددگار ہوتے ہیں۔

5۔ دل، جگر، معدے اور جلد کو صحت مند اور مضبوط رکھتے ہیں۔

وٹامن بی کمپلیکس، ان کے ذرائع، جسم میں کام اور کمی کے اثرات (مختصر جائزہ)

وٹامن	ذرائع	جسم میں کام	کمی کے اثرات
وٹامن بی 1 تھایامین (Thiamine)	ثابت اناج، آٹا، ڈبل روٹی، گوشت کی نرم بافتیں، (دل، گردے، کلیجی) گائے کا گوشت، مچھلی، مرغی، دالیں، مغزیات، دودھ اور سبز پتوں والی سبزیاں	1۔ کاربوہائیڈریٹس کو ہضم کر کے توانائی میں تبدیل کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ 2۔ دل، اعصاب اور عضلات کے صحیح کام کرنے میں مدد دیتا ہے۔ 3۔ تھکان کو روکنے اور بھوک لگنے کا ذمہ دار ہے۔	اس کی کمی سے بیری بیری کی بیماری ہو جاتی ہے۔ بھوک کا نہ لگنا، قے اور قبض کی شکایت، یادداشت کی کمزوری، دل کی دھڑکن میں تیزی، پیٹ کا پھول جانا، معدے اور آنتوں کی سوزش و تکلیف اس کی خاص علامات ہیں۔
وٹامن بی 2 رائبوفلیوین (Riboflavin)	دودھ، دل، گردے، کلیجی، انڈے، اناج، سبز پتوں والی سبزیاں	1۔ نشاستہ دار غذاؤں اور پروٹین کے جسم میں انجذاب (Metabolism) کے لیے ضروری ہے۔ 2۔ جلد، ناک، کان، ہونٹ اور زبان کی صحت مندی کے لیے ضروری ہے۔	1۔ ہونٹ اور باچھیں پک جاتی ہیں، زبان قرمزی رنگ کی ہو جاتی ہے اور سوج جاتی ہے جس سے کھانا کھانے میں دِقت ہوتی ہے۔ 2۔ آنکھوں کی جلن اور سوزش ہو جاتی ہے۔ 3۔ بینائی کمزور ہو جاتی ہے۔
وٹامن بی 3 نیاسین (Niacin)	گوشت، مونگ پھلی، انڈے، ڈبل روٹی، دل، گردے، کلیجی اور پھیپھڑے وغیرہ، سبز پتوں والی سبزیاں، اناج، مغزیات	1۔ عمومی میٹابولزم (Metabolism) اور نشاستہ دار غذاؤں کے جسم میں جذب ہونے میں مدد دیتا ہے۔ 2۔ دماغی نظام، جلد، معدے اور آنتوں کے درست کام کے لیے ضروری ہے۔	1۔ پلیگرا (Pellagra) کی بیماری ہو جاتی ہے۔ 2۔ کمزوری، جلدی امراض، پھوڑے، پھنسیاں اور چھالے وغیرہ ہو جاتے ہیں۔ 3۔ اسہال، پیچش اور ہاضمے کی خرابی ہو جاتی ہے۔ 4۔ ذہنی امراض (وہم، خوف و ہراس، کمزور حافظہ، دیوانگی، نیند کا نہ آنا (Insomnia) وغیرہ ہو جاتے ہیں۔
وٹامن بی 6 پائری ڈوکن (Pyridoxin)	گوشت، مرغی، مچھلی، ثابت اناج، دالیں، کلیجی، انڈے	1۔ عمومی میٹابولزم اور پروٹین کے جسم میں انجذاب کے لیے ضروری ہے۔ 2۔ گلائیکوجن کو گلوکوز میں تبدیل کرنے کے لیے ضروری ہے۔ 3۔ عضلات و عصبی نظام کے مناسب کام کرنے کے لیے ضروری ہے۔	1۔ جلد کھردری، موٹی اور داغ دار ہو جاتی ہے۔ 2۔ پیٹ میں درد رہتا ہے، قے کی شکایت ہو جاتی ہے۔ 3۔ کمزوری اور نقاہت محسوس ہوتی ہے۔ 4۔ بعض اوقات مرگی جیسے دورے پڑنے لگتے ہیں۔
وٹامن بی 12 کوبال امین (Cobal amine)	دل، گردے، کلیجی، مچھلی، مرغی، انڈے، دودھ	1۔ عصبی نظام کی درست کارکردگی کے لیے ضروری ہے۔ 2۔ خون کے سرخ ذرات کی مناسب نشوونما کے لیے اہم ہے۔	1۔ خون کے سرخ ذرات کی کمی (Pernicious Anaemia) کی بیماری ہو جاتی ہے۔ 2۔ نوجوانی میں کیل مہاسے ہو جاتے ہیں۔ 3۔ دماغی کمزوری ہو جاتی ہے۔

5- معدنی نمکیات (Minerals)

اہم حقائق

کچھ معدنی نمکیات ہمارے جسم کو زیادہ مقدار میں درکار ہوتے ہیں مثلاً کیلشیم، فاسفورس اور آئرن وغیرہ جبکہ کچھ نمکیات کم مقدار میں درکار رہوتے ہیں مثلاً سوڈیم، پوٹاشیم، میگنیشیم اور کلورین وغیرہ۔

معدنی نمکیات ہمارے جسم کی بناوٹ میں بطور کیمیائی اجزا کام کرتے ہیں۔ یہ ہمارے کل جسم کا ایک فیصد ہوتے ہیں۔ انسانی جسم میں تقریباً انتیس قسم کے معدنی نمکیات پائے جاتے ہیں مگر ان میں سے سولہ معدنی نمکیات جسم کی نشوونما کے لیے اہم ہیں۔ مثلاً کیلشیم، فاسفورس، آئرن، کلورین، تانبا، سلفر، زنک، کوبالٹ، برومین، فلورین، آیوڈین، سوڈیم، پوٹاشیم، میگنیشیم، کوبالٹ اور سلیکون وغیرہ جو مختلف مرکبات کی صورت میں پائے جاتے ہیں اور بافتوں کی مرمت اور جسمانی خلیات کی زندگی کے افعال کو جاری رکھنے کے لیے اتنے ہی اہم ہیں جتنے کہ وٹامن، پروٹین، کاربوہائیڈریٹس وغیرہ۔ معدنی نمکیات جسم کو روزانہ نہایت قلیل مقدار میں درکار ہوتے ہیں مگر ان کی کمی کے اثرات نمایاں ہوتے ہیں اور جان لیوا بھی ثابت ہو سکتے ہیں۔

معدنی نمکیات کے ذرائع

معدنی نمکیات کے ذرائع

یہ قدرتی طور پر تمام حیواناتی اور نباتاتی غذاؤں میں بکثرت موجود ہوتے ہیں۔ مثلاً دودھ، مچھلی، سبز پتوں والی سبزیاں، دالیں، اناج، پھلیاں، مٹر، خشک میوہ جات، گوشت اور انڈے وغیرہ

معدنی نمکیات کے جسم میں کام

1- ہڈیوں اور دانتوں کی صحت و نشوونما اور جسمانی ڈھانچے کی تعمیر کے لیے اہم ہیں۔
2- جسمانی نظاموں میں باقاعدگی پیدا کرتے ہیں اور جسم میں تعمیری کام بھی انجام دیتے ہیں۔
3- دل کی حرکت کو درست رکھتے ہیں۔
4- خون بننے میں مدد دیتے ہیں اور خون کو صاف کرتے ہیں۔
5- دماغی افعال کو درست رکھتے ہیں۔
6- گردوں کے درست افعال میں مدد دیتے ہیں۔

اہم معلومات

معدنی نمکیات کو خاکستری مادے (Ash Elements) بھی کہتے ہیں کیونکہ غذا کے جلنے پر آخری راکھ جو بچ جاتی ہے وہ کیلشیم، فاسفورس، سلفر، نائٹروجن اور کلورین پر مشتمل ہوتی ہے

اہم معدنی نمکیات، ان کے ذرائع، جسم میں کام اور کمی کے اثرات

معدنی نمکیات	ذرائع	جسم میں کام	کمی کے اثرات
کیلشیم فاسفورس (Calcium Phosphorus)	دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء، سبز پتوں والی سبزیاں، میتھی، ساگ، مٹر، پھلیاں، مچھلی، مرغی، گوشت، انڈے وغیرہ	1۔ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما، تعمیر اور مضبوطی کے لیے ضروری ہیں، وٹامن ڈی کے ساتھ مل کر کام کرتے ہیں۔ 2۔خون کو گاڑھا اور منجمد کرتے ہیں۔ 3۔دل کے سکڑنے اور پھیلنے میں باقاعدگی پیدا کرتے ہیں۔ 4۔چکنائی کے ساتھ مل کر خلیات کی جھلی بناتے ہیں۔	1۔وٹامن کا انجذاب متاثر ہوتا ہے جس کی وجہ سے کیلشیم جسم میں جذب نہیں ہوتا اور بچوں کو رکٹس (Rickets) اور بڑوں کو آسٹیوملیشیا (Osteomalacia) کی بیماری ہو جاتی ہے۔ 2۔چوٹ لگنے کی صورت میں خون پتلا ہونے کے باعث منجمد نہیں ہوتا اور ضائع ہونے لگتا ہے۔ 3۔دل کی دھڑکن میں بے ربطگی اور بے قاعدگی پیدا ہونے لگتی ہے۔ 4۔پٹھوں اور رگوں میں درد رہتا ہے۔
آئرن (Iron)	گوشت، مرغی، مچھلی، انڈے، خاص طور پر کلیجی، خشک میوہ جات، سبز پتوں والی سبزیاں، آلو، پالک وغیرہ	1-خون کے سرخ ذرات بناتا ہے، ہیموگلوبن (Haemoglobin) کا ضروری جزو ہے۔ 2-عضلات کی بافتوں میں بطور مایوگلوبن (Myoglobin) موجود ہوتا ہے جو خلیات میں آکسیجن پہنچانے کے ذمہ دار ہیں۔ 3-مناسب نشوونما کے لیے ضروری ہے خاص طور پر نوزائیدہ بچوں، نوجوان لڑکیوں اور حاملہ خواتین کے لیے اشد ضروری ہے۔	1-خون کی کمی کی بیماری انیمیا (Anaemia) ہو جاتی ہے، خون کے سرخ ذرات تعداد اور سائز میں کم ہو جاتے ہیں جس سے رنگت پیلی پڑ جاتی ہے۔ 2-جسم میں آکسیجن کی قلیل فراہمی کے باعث تھکن اور سانس پھولنے کی شکایت رہتی ہے۔ 3-انسان کمزور ہو جاتا ہے، وزن کم ہو جاتا ہے اور چکر آنے لگتے ہیں۔
آیوڈین Iodine	سمندری غذائیں، مچھلی، جھینگے، سبز پتوں والی سبزیاں اور کاڈلیور آئل	1-گلے کے تھائیرائیڈ غدود (Thyroid Glands) کے لیے اہم ہے جو جسم میں مختلف کیمیائی عمل میں باقاعدگی پیدا کرتا ہے۔ 2-جسمانی اور ذہنی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔ 3-اعصابی اور پٹھوں کے افعال کو باقاعدہ کرتا ہے۔ 4-عمومی میٹابولزم (Basal Metabolism) کی باقاعدگی کے لیے ضروری ہے۔	1- گلہڑ (Goiter) کی بیماری ہو جاتی ہے جس میں گلے کے سامنے کے غدود سائز میں بڑے ہو جاتے ہیں۔ 2-بچوں کی ذہنی نشوونما متاثر ہوتی ہے۔ کند ذہنی اور ذہنی پسماندگی (Mental Retardation) کا احتمال ہوتا ہے۔ 3-بچوں اور نوزائیدہ کی نشوونما متاثر ہوتی ہے۔ غذائی اجزاء کے انجذاب میں خرابی کے باعث کمزوری، بونا پن، جلد کا کھردرا پن، خشکی، زبان بڑی اور ہونٹ موٹے ہو جاتے ہیں۔

6-پانی (Water)

یہ غذا کا بنیادی جز ہے۔ ہمارے جسم کا سب سے بڑا حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے۔ ایک نارمل آدمی کے وزن کا تقریباً 55 سے 65 فیصد حصہ پانی ہوتا ہے۔ یہ ہمارے جسم میں بطور خوراک یا سادہ شکل میں داخل ہوتا ہے اور ضرورت کے مطابق جسم میں ذخیرہ ہو جاتا ہے۔ پانی ایک سادہ مرکب ہے جس میں دو حصے ہائیڈروجن اور ایک حصہ آکسیجن موجود ہوتا ہے۔ اس کی کیمیائی علامت H_2O ہے۔ صاف شفاف پانی بے رنگ، بے بو، بے ذائقہ، معدنیات اور جراثیم سے پاک ہوتا ہے۔ ایک نارمل شخص کو روزانہ آٹھ سے دس گلاس پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔

اہم معلومات

کھانے کے دوران بہت زیادہ پانی پینا ہاضمہ کے لیے نقصان دہ ہوتا ہے البتہ کھانے کے دو گھنٹے بعد پانی پینے میں کوئی مضائقہ نہیں۔

پانی کے ذرائع، جسم میں کام اور کمی کے اثرات

ذرائع	جسم میں کام	کمی کے اثرات
دریا، کنویں یا چشمے کا صاف پانی، مشروبات مثلاً پھلوں کے جوس، سبزیوں کے رس، دودھ، لسی، چائے، کولا وغیرہ۔ اس کے علاوہ گوشت سبزیوں اور پھلوں خاص طور پر تربوز، سنگترہ، مالٹا، انار، خربوزے وغیرہ میں بھی اس کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے۔	1- خوراک کے ہاضمہ میں مدد دیتا ہے۔ 2- ہضم شدہ خوراک کو تحلیل کر کے خون میں جذب کرنے میں کام آتا ہے۔ 3- جسم کے نمکیات و فضلات کو پیشاب، پسینے اور فضلے کی شکل میں جسم سے خارج کرتا ہے۔ 4- جسم کا درجہ حرارت قائم رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ 5- خون کے سرخ خلیات کا 70 فیصد اور سفید خلیات کا 92 فیصد حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے۔ 6- جسم کے جوڑوں اور پٹھوں کو نرم رکھتا ہے۔ 7- جلد کی تازگی برقرار رکھتا ہے۔ 8- سماعت اور بصارت کے لیے بھی اہم ہے۔	1- گرمیوں میں پسینے کی کثرت، ہاضمے کی خرابی، دست اور قے کے بار بار آنے سے نا آبیدگی (Dehydration) کی شکایت ہو جاتی ہے جو مہلک اور جان لیوا بھی ثابت ہو سکتی ہے۔ 2- جسم میں نمکیات کی کمی ہو جاتی ہے اور بے آرامی و بے چینی کی کیفیت ہوتی ہے۔ جسم سے نمکیات کے زائد اخراج سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ 3- خون گاڑھا ہونے سے جسم کے اندرونی حصوں سے حرارت خارج نہیں ہو پاتی، جسم کا درجہ حرارت خطرناک حد تک بڑھ جاتا ہے اور بخار رہتا ہے۔ 4- انسان کی حرکات میں بے ربطگی پیدا ہو جاتی ہے اور اعصابی نظام متاثر ہوتا ہے۔ 5- گرم علاقوں میں پانی کی کمی انسان کی موت کا سبب بن سکتی ہے۔

2.5 خوراک اور صحت (DIET AND HEALTH)

2.5.1 صحت کی تعریف (Definition of Health)

صحت و تندرستی سے مراد "تمام افراد کی ظاہری حالت، ان کی حرکات و سکنات، ان کے محسوسات اور ان کی اعصابی کیفیت کی درستگی ہے۔" ایک صحت مند شخص میں توانائی اور کام کرنے کی صلاحیت نسبتاً زیادہ ہوتی

صحت سے مراد

"(WHO) عالمی ادارہ صحت کے مطابق اچھی صحت سے مراد ایسی صحت ہے جو متوازن غذا کے استعمال سے حاصل کی گئی ہو اور جس میں انسانی جسم کی مکمل ظاہری، دماغی اور جذباتی صحت مندی کے آثار نمایاں ہوں اور کسی بھی بیماری یا نقاہت کی کوئی علامت موجود نہ ہو"

ہے۔ وہ زندگی سے بھرپور طریقے سے لطف اندوز ہو سکتا ہے اور بہت سی بیماریوں کا باآسانی مقابلہ کر سکتا ہے۔ صحت مند رہنے کے لیے تازہ ہوا، صاف شفاف پانی، ہلکی پھلکی ورزش، پوری نینداور متوازن غذا نہایت اہم ہیں۔

2.5.2 انسانی صحت کو برقرار رکھنے میں خوراک کا کردار (Role of Food in Maintaining Health)

خوراک اور انسانی صحت کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ ایک فرد کی صحت کا انحصار غذائی اجزاء کی فراہمی پر ہے جو وہ روزمرہ زندگی میں متوازن غذا سے حاصل کرتا ہے۔ ایک فرد جس قسم کی خوراک استعمال کرتا ہے وہ اس کی ذہنی اور جسمانی صحت کو براہ راست متاثر کرتی ہے۔ غذائی اجزاء کی کمی بیشی سے صحت بگڑنے لگتی ہے، جلد کی پیلی رنگت، آنکھوں کی چمک مدھم، وزن کا بڑھنا گھٹنا، جسم کا کمزور ہونا، کم نشوونما، خون کی قلت، طبیعت میں چڑچڑاپن و بیزاری اور جسم کا مختلف تکالیف اور درد میں مبتلا رہنا عام علامات ہیں۔ جسمانی صحت کی خرابی ذہنی صحت کو بھی متاثر کرتی ہے۔ اچھی صحت کے حصول اور متوازن غذا کی مسلسل فراہمی کو یقینی بنانے کے لیے مندرجہ ذیل اصول اپنائے جا سکتے ہیں۔

1۔ انواع و اقسام کے کھانوں کی شمولیت اختیار کی جائے۔
2۔ مناسب وزن کی برقراری اور کھانے میں اعتدال رکھا جائے۔
3۔ زیادہ چکنائی سے پرہیز کیا جائے۔
4۔ غذائی ریشے اور نشاستہ دار غذاؤں کا زائد استعمال کیا جائے۔
5۔ زیادہ نمک، چینی اور مٹھاس سے گریز کیا جائے۔

2.5.3 تسلی بخش غذائی معیار (Satisfactory Nutritional Status)

غذا میں موجود مختلف غذائی اجزاء جسم کے خلیات کی تعمیر و نشوونما اور مرمت میں کام آتے ہیں۔ قوت بخش غذائیں حرارے فراہم کرتی ہیں جن کی مدد سے انسان اپنے روزمرہ کے معمولات سرانجام دیتا ہے۔ دیگر غذائی اجزاء جسم میں مدافعتی قوتیں پیدا کرتے ہیں۔ اگر کوئی شخص صحت مند دکھائی دیتا ہو، اس کا جسم پورے طور پر نشوونما پا چکا ہو اور وہ مختلف بیماریوں کے خلاف مناسب قوت مدافعت رکھتا ہو تو اس انسان کو صحت مند (Well Nourished) اور اس کی نشوونما کو تسلی بخش نشوونما کہتے ہیں۔ معیاری نشوونما کو ناپنے کے لیے ماہرین نے کچھ پیمانے تجویز کیے ہیں جو بچوں اور بڑوں کے قد اور وزن بلحاظ عمر معیاری نشوونما کی نشاندہی کرتے ہیں۔ خاص طور پر بچوں کی معیاری نشوونما اس بات کا ثبوت ہے کہ

کیا آپ جانتے ہیں؟

- غذائی معیار کی اصطلاح صحت کو ناپنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے جو غذائی اجزاء کی جسم میں کمی اور مناسبت سے وابستہ ہے۔
- روبن سن (Robinson) کے مطابق غذائی معیار سے مراد ایک فرد کی وہ صحت ہے جو غذائی اجزاء کے کھانے اور جسم میں استعمال ہونے سے متاثر ہوتی ہے۔

بچے کو متوازن غذا میسر آ رہی ہے۔ بچے کی نشو ونما کا تخمینہ لگانا دراصل بچے کی صحت اور غذا کا اندازہ لگانا ہوتا ہے۔

جسم کے مختلف حصوں کی پیائش

بچے کی نشو ونما جانچنے کے لیے مندرجہ ذیل اعضاء کی پیائش کی جاتی ہے۔

(1) وزن میں بتدریج اضافے کو ناپنا: اس اضافے کا موازنہ معیاری وزن کے چارٹ سے کرنا۔

(2) قد یا لمبائی ناپنا: ماہرین کے تجویز کردہ عمر کے مطابق معیاری قد سے پرکھنا

(3) بازو کی گولائی ناپنا: بازو کی گولائی کے ناپ کو مجوزہ گوشوارے سے موازنہ کر کے معیاری نشو ونما کا اندازہ لگانا۔

(4) سر اور چھاتی کی گولائی ناپنا: سر اور چھاتی کی گولائی کا تناسب نکال کر مناسب غذاؤں کا جانچنا کیونکہ سوکھے کی بیماری میں بچے کا سر باقی جسم کی نسبت زیادہ بڑا نظر آتا ہے۔

(5) جلد کی موٹائی ناپنا: جلد کی موٹائی سے جسم میں ذخیرہ شدہ چکنائی کا اندازہ لگایا جاتا ہے۔اس کے لیے خاص پیمانہ لینگ (Lange) استعمال کیا جاتا ہے۔

2.5.4 اچھی صحت کا غذائیت سے تعلق (Relationship of Nutrition to Good Health)

ہماری جسمانی و ذہنی صحت کا دارومدار ہمارے جسم کو میسر آنے والی غذائیت، اس کی کوالٹی، ان کی تعداد اور مقدار پر ہوتا ہے۔ اچھی غذائیت والی غذا میں مندرجہ ذیل خصوصیات ہونی چاہئیں۔

1- تمام ضروری غذائی اجزاء مناسب مقدار میں فراہم ہوں۔
2- غذا زود ہضم ہو اور پیٹ بھرنے کا احساس دلائے۔
3- غذا مقدار اور حجم کے لحاظ سے متوازن ہو اور باآسانی دستیاب ہو۔
4- کھانا روایتی انداز سے تیار کیا گیا ہو۔
5- اچھی غذائیت پر مشتمل غذا انسانی صحت پر مندرجہ ذیل اثرات مرتب کرتی ہے۔

i- چہرہ خوش باش اور مطمئن ہوتا ہے۔
ii- آنکھوں سے ذہانت جھلکتی ہے۔آنکھیں روشن اور چمکدار ہوتی ہیں۔
iii- بال ملائم، گھنے اور قدرتی چمک دار ہوتے ہیں۔
iv- دانت صاف، یکساں اور چمکدار ہوتے ہیں۔
v- جلد بے داغ، ملائم اور سرخی مائل ہوتی ہے۔

vi- قد وقامت اوروزن متناسب اور عمر کے مطابق ہوتا ہے۔

vii- اعصاب مضبوط ہوتے ہیں، کام کرنے کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے اور جلد تھکن محسوس نہیں ہوتی۔

viii- قوت برداشت زیادہ ہوتی ہے اور بیماریوں سے مقابلہ کرنے کی صلاحیت بھی زیادہ ہوتی ہے۔

2.5.5 غذا اور جسمانی سرگرمیوں کا تعلق (Relationship of Diet and Physical Activities)

غذا نہ صرف جسم کے اندرونی و غیر ارادی افعال کی انجام دہی کے لیے درکار ہوتی ہے بلکہ کسی بھی ارادی جسمانی حرکت اور سرگرمی کے لیے اس کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔ سونے، اٹھنے اور بیٹھنے کے دوران جو توانائی درکار ہوتی ہے وہ غذا سے حاصل کی جاتی ہے۔ ان افراد کی غذا اور توانائی کی ضرورت بہت بڑھ جاتی ہے جو اپنی پیشہ ورانہ زندگی میں بہت زیادہ سرگرم اور مستعد ہوں جبکہ وہ افراد جن کو زیادہ بیٹھ کر کام کرنا پڑے مثلاً کمپیوٹر یا دفتر میں بیٹھ کا کام کاج کرنا, ان کی توانائی کی ضرورت کم ہوتی ہے۔ ایک طالب علم جو خاموشی سے بیٹھ کر کمپیوٹر پر گیم کھیل رہا ہو ایک چلنے پھرنے والے شخص کی نسبت آدھی توانائی خرچ کرتا ہے اور ایک ریس میں دوڑنے والے کھلاڑی کی نسبت کیلوریز کا صرف پانچواں حصہ (1/5) خرچ کرتا ہے۔ بچے زیادہ کھیلتے کودتے ہیں اس لیے انہیں زیادہ حراروں (Calories) کی ضرورت ہوتی ہے۔

اگر ایک خاتون جس کا وزن 55 کلوگرام ہو اور وہ ایک کام کو ایک گھنٹہ تک ختم کرے تو مختلف کاموں میں فی گھنٹہ استعمال ہونے والی کیلوریز کی مقدار درج ذیل ہوگی۔

کام	کیلوریز فی گھنٹہ
بستر پر لیٹ کر آرام کرنا	56
خاموشی سے بیٹھنا (اخبار پڑھنا یا کمپیوٹر پر بیٹھنا)	72
برتن دھونا	104
گھر کی صفائی کرنا	122
تیز رفتاری سے چلنا	145
زیادہ محنت مشقت کے گھریلو کام کاج	271
جھاڑو دینا، کپڑے دھونا، پوچا لگانا وغیرہ	362

اسی طرح جسمانی سرگرمیوں کے نقطہ نگاہ سے اگر ایک فرد کی غذائی ضروریات کا تعین کرنا ہو تو اس کی غذائی ضروریات کا تعین

کرنے کے لیے مندرجہ ذیل سرگرمیوں اور حرکات کو ایک گروہ میں یکجا کیا جاتا ہے۔

1- کم محنت طلب کام۔ 140 سے 150 کیلوریز فی گھنٹہ

مرد: دفتر میں کام کاج کرنے والے، وکیل، ڈاکٹر، استاد، بنک ملازمین، دکاندار وغیرہ

خواتین: ہلکے پھلکے گھریلو کام کاج، استاد، بنک ملازم، ملازمت پیشہ خواتین

2- درمیانی محنت طلب کام۔ 175 سے 240 کیلوریز فی گھنٹہ

مرد: کھیتی باڑی کرنے والے کسان، مزدور، معمار، طالب علم، سپاہی، ماہی گیر وغیرہ

عورتیں: طالبہ، گھریلو کام کاج کرنے والی، ہلکی صنعتی کارکن، سلائی مشین پر کام کرنے والی

3- زیادہ محنت و مشقت طلب کام۔ 225 سے 300 کیلوریز فی گھنٹہ

مرد: بڑھئی کا کام، ٹینس کھیلنا، تیراکی کرنا، بھاری مشقت و مزدوری کرنا، بوجھ اٹھانا

عورت: جسمانی مشقت کے گھریلو کام کاج مثلاً جھاڑو دینا، کپڑے دھونا، باغبانی کرنا، پوچا لگانا، بستر جھاڑنا اور بچھانا

4- شدید مشقت طلب کام۔ 300 کیلوریز یا اس سے زائد فی گھنٹہ

مرد: زمین کی کھدائی، کوہ کن، کوئلے کی کان میں کام کرنے والے، جنگلات کاٹنے والے مزدور۔

مختلف سرگرمیوں کے لیے چوبیس گھنٹوں میں درکار حرارے

سرگرمی کی نوعیت	ہلکی محنت حرارے	درمیانی محنت حرارے	سخت محنت حرارے	شدید محنت حرارے
مرد۔ 65 کلوگرام وزن				
بستر میں آرام کی حالت میں (آٹھ گھنٹے)	500	500	500	500
پیشہ ورانہ کام (آٹھ گھنٹے)	1100	1400	1900	2400
غیر پیشہ ورانہ سرگرمیاں	700 تا 1500	700 تا 1500	700 تا 1500	700 تا 1500
توانائی کا کل خرچ	2300 تا 3100	2600 تا 3400	3100 تا 3400	3600 تا 4400
24 گھنٹوں کی اوسط ضرورت	2700	3000	3500	4000
عورتیں۔ 55 کلوگرام وزن				
بستر میں آرام کی حالت میں (آٹھ گھنٹے)	420	420	420	420
پیشہ ورانہ کام (آٹھ گھنٹے)	800	1000	1400	1800
غیر پیشہ ورانہ سرگرمیاں	580 تا 980	580 تا 980	580 تا 980	580 تا 980
توانائی کا کل خرچ	1800 تا 2200	2000 تا 2400	2400 تا 2700	2000 تا 3200
24 گھنٹوں کی اوسط ضرورت	2000	2200	2600	3000

Source.W.H.O Hand book of Human Nutritional Requirement 1974.

2.5.6 خوراک اور نقص غذائیت کا تعلق (Relationship of Diet and Malnutrition)

نقص غذائیت سے مراد یہ ہے کہ خوراک میں غذائی اجزاء مطلوبہ مقدار اور تناسب میں موجود نہ ہوں، کوئی شخص قوت بخش غذائیں پیٹ بھرنے کے لیے استعمال تو کرے مگر دودھ اور پھل اپنی غذا میں شامل نہ کرے۔ غذا کے متوازن اور مناسب ہونے کی اہمیت کا احساس اس کی کمی کے اثرات کے مشاہدے سے ہوسکتا ہے۔ نقص غذائیت کی ایک اہم وجہ لوگوں کی اپنی غذائی ضروریات سے لاعلمی ہے کیونکہ وہ غذا کو متوازن بنانے پر توجہ نہیں دیتے۔ خصوصاً ایک سے ڈیڑھ سال کے بچوں میں ان کے اثرات زیادہ اور واضح دیکھے جاسکتے ہیں۔

نقص غذائیت کو واضح کرنے کے لیے گومز (Gomez) نے نظریہ پیش کیا ہے اس کے مطابق نقص غذائیت کی تقسیم کا انحصار عمر کی مناسبت سے وزن کی کمی پر ہوتا ہے۔ اس کے مختلف درجات ہیں جو ذیل میں دیے گئے ہیں۔

اہم معلومات

نقص غذائیت سے مراد غذا کی کمی (Deficiency) اور بیشی (Excess) ہے۔ جس سے غذائیت کی کمی وزیادتی کی کیفیات اور بیماریاں جنم لیتی ہیں۔

نقص غذائیت کے مختلف درجات، ان کی علامات اور وجوہات

نقص غذائیت کے درجات	علامات اور وجوہات
1۔ پہلے درجے کی نقص غذائیت کم درجے کی قوت بخش اور پروٹینی غذاؤں کا استعمال	عمر اور جنس کے مطابق مریض کا وزن اس کے نارمل وزن سے 80 سے 90 فیصد تک ہوتا ہے۔ بچوں کو دودھ کم مقدار میں پلانا یا پانی ملا دودھ دینا نیز ضمنی غذاؤں کا استعمال دیر سے اور ناموزوں کرنا۔ پروٹین کیلوری نقص غذائیت (Protein Calorie Malnutrition - PCM) کی کیفیت پیدا ہوتی ہے
2۔ دوسرے درجے کی نقص غذائیت قوت بخش اور پروٹینی غذاؤں کا نامناسب استعمال	عمر اور جنس کے مطابق مریض کا وزن اس کے نارمل وزن سے 60 سے 65 فیصد تک ہوتا ہے۔ دودھ اور نشاستہ دار غذاؤں کا کم مقدار میں اور نامناسب استعمال کرنا، حفظان صحت کے اصولوں سے ناواقفیت کی بنا پر اسہال اور دوسری متعدد بیماریاں ہونا نیز سوکھے کی بیماری کا ہونا۔
3۔ تیسرے درجے کی نقص غذائیت شدید درجے کی غذائیت میں کمی	عمر اور جنس کے مطابق مریض کا وزن اس کے نارمل وزن سے 60 فیصد اور اس سے بھی کم ہوجاتا ہے۔ بچوں کو ان کی غذائی ضروریات سے انتہائی کم مقدار کی وجہ سے سوکھے پن اور کواشیور کور کی بیماریاں ہونا، احتیاط اور علاج نہ کرنے کی صورت میں متعدد بیماریوں کا لاحق ہونا اور جان لیوا ثابت ہونا

بچوں کو نقصِ غذائیت سے لاحق ہونے والی بیماریاں

کواشیورکور اور مراسمس

غذائی اجزا کی کمی سے لاحق ہونے والی بیماریاں

زبان کی سوجن

موتیا

دانتوں کا ٹیڑھاپن

رکٹس

گلہڑ

اہم نکات

1- جاندار زندہ رہنے کے لیے نباتاتی اور حیواناتی ذرائع سے جو بھی چیز کھاتے یا پیتے ہیں وہ خوراک یا غذا کہلاتی ہے۔

2- غذائیت کیمیائی اجزاء و اعمال سے متعلق وہ سائنس ہے جو غذائی اجزاء کے متعلق معلومات فراہم کرتی ہے اور جسم کے درست افعال، نشوونما اور صحت کے لیے ضروری ہے۔

3- اگر خوراک کا کیمیائی تجزیہ کیا جائے تو غذا چھوٹے چھوٹے کیمیائی اجزاء پر مشتمل ہوتی ہے جن کی تعداد چھ ہے ان کے نام پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، چکنائی، وٹامن، معدنی نمکیات اور پانی ہیں۔

4- اگر جسم کو مسلسل کافی عرصے تک متوازن غذا نہ ملے تو صحت پر اس کے گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ نامناسب غذائیت کی دو صورتیں ہیں یعنی ناکافی غذائیت اور زیادہ غذائیت

5- نقص غذائیت کی صورت میں قد اور وزن معیاری سے کم ہوتا ہے، استخوانی ڈھانچہ کمزور ہو جاتا ہے، جلد کی رنگت پیلی، بال خشک اور بے رونق، آنکھیں سرخ، دانت و مسوڑھے کمزور، مزاج میں چڑچڑاپن و بیزاری پیدا ہو جاتی ہے اور انسان مختلف بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔

6- غذا کے بنیادی کام حرارت و توانائی فراہم کرنا، خلیات کی نشوونما و مرمت اور جسمانی نظاموں کی باقاعدگی قائم رکھنا ہے۔

7- غذائی اجزاء انسانی صحت و تندرستی، نشوونما اور بقا کے لیے ضروری ہیں۔ یہ جسم میں ایک یا ایک سے زائد کام سرانجام دیتے ہیں اور انواع و اقسام کی غذاؤں میں وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

8- کاربوہائیڈریٹس جسم کو گلوکوز اور توانائی فراہم کرتے ہیں۔ پروٹین جسم کی نشوونما و تعمیر کے لیے ضروری ہے۔ چکنائی کیلوریز بہم پہنچانے کا اہم ذریعہ ہے جبکہ وٹامن اور معدنی نمکیات جسمانی نظاموں کی برقراری اور قوت مدافعت کے لیے لازمی ہیں۔

9- پروٹین جسم کے عضلات، دل، جگر، خون، ہڈیوں، جلد، بال، گوشت پوست، خامروں اور ہارمونز کی تعمیر کا اہم جزو ہے۔

10- پروٹین حیواناتی اور نباتاتی ذرائع سے حاصل ہوتی ہے۔ حیواناتی ذرائع سے حاصل کردہ پروٹین بہترین شمار ہوتی ہے۔

11- پروٹین کی کمی سے بچوں کی نشوونما پر منفی اثرات پڑتے۔ ہیں ان کو کواشیورکور کی بیماری ہو جاتی ہے اگر مناسب علاج نہ کیا جائے تو بیماری بڑھ کر مراسمس میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ خاص طور پر ایک سے ڈیڑھ سال کے بچوں میں مراسمس کی وجہ سے موت کی شرح بڑھ جاتی ہے۔

12- چکنائی انسانی جسم کوحرارت وتوانائی پہنچانے کا اہم ذریعہ ہے۔ایک گرام چکنائی سے 9 کیلوریز حاصل ہوتی ہیں۔

13- چکنائی کی زیادتی سے خون میں کولیسٹرول کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔موٹاپے کے ساتھ ساتھ بلڈ پریشراوردل کے امراض کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

14- وٹامن کی دواقسام ہیں۔ پانی میں حل پذیر وٹامن اور چکنائی میں حل پذیر وٹامن۔ یہ تمام وٹامن جسم کوانتہائی قلیل مقدار میں درکار ہوتے ہیں مگر پھر بھی یہ صحت وتندرستی برقرار رکھنے کے لیےضروری ہیں۔

15- وٹامن اے آنکھوں کی بینائی اور صحت کے لیےضروری ہے۔جسم میں اس کی کمی کی صورت میں شب کوری(Night Blindness) کی بیماری ہوجاتی ہے۔

16- وٹامن ڈی، چکنائی میں حل پذیر وٹامن ہے اس کوسن شائن وٹامن بھی کہتے ہیں۔اس کا اہم کام کیلشیم اور فاسفورس کے ساتھ مل کر ہڈیوں اوردانتوں کومضبوطی عطا کرنا ہے۔اس کی کمی سے بچوں میں رکٹس(Rickets) کی بیماری اور بڑوں میں ہڈیوں کی کمزوری کی بیماری آسٹوملیشیا (Osteomalacia)ہوجاتی ہے۔

17- وٹامن سی اور وٹامن بی کمپلیکس پانی میں حل پذیر وٹامن ہیں۔ وٹامن سی رس دار ترش پھلوں اور سبزیوں میں بکثرت پایا جاتا ہےاور پکانے سے ضائع ہوجاتا ہے۔

18- وٹامن سی کی کمی سے سکروی(Scurvy) کی بیماری ہوجاتی ہے۔

19- وٹامن بی کمپلیکس کئی وٹامنز کا مجموعہ ہیں۔جوثابت اناج، گوشت، دالوں اورسبز پتوں والی سبزیوں میں بکثرت موجود ہوتے ہیں۔ یہ اعصاب، دماغ، جلد، دل اورجگر کومضبوط اورصحت مندرکھتے ہیں۔

20- معدنی نمکیات جسم کونہایت قلیل مقدار میں درکار ہیں ان میں سے کیلشیم، فاسفورس، آئرن اور آیوڈین زیادہ اہم ہیں۔معدنی نمکیات ہڈیوں، دانتوں کی نشوونماوتعمیر، خون کی بناوٹ اور تمام جسمانی نظاموں کی عمومی درستگی کے لیےاہم ہیں۔

21- ایک نارمل انسان کے وزن کا تقریباً55 سے65فیصد پانی ہوتا ہے یہ خوراک کے ہضم ہونے، جذب ہونے اوراخراج میں اہم کردارادا کرتا ہے۔خون کا70فیصد حصہ پانی پرہی مشتمل ہوتا ہے۔

22- انسانی جسم کے تمام خلیات، بافتوں اوراعضا کواگر صحیح اور مناسب مقدار میں غذائی اجزاء ملتے رہیں توانسانی صحت برقرار رہتی ہے۔صحت مند شخص کا وزن اورقد اپنی عمر کے مطابق معیاری ہوتا ہے وہ ذہنی اور جسمانی طورپر مضبوط ہوتا ہےاور بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت رکھتا ہے۔

23- انسانی صحت کو برقرار رکھنے میں غذا ایک اہم کردار ادا کرتی ہے۔ انواع و اقسام کے کھانوں کی شمولیت، مناسب وزن کی برقراری، زیادہ چکنائی سے پرہیز، نشاستہ اور غذائی ریشہ کا زائد استعمال، زیادہ نمک، چینی اور مٹھاس سے گریز کیا جائے تو بہتر صحت کا حصول ممکن بنایا جا سکتا ہے۔

24- تسلی بخش غذائی معیار سے مراد مناسب نشوونما اور بیماریوں سے مبرا شخص کی کیفیت ہے۔ جس کا وزن تجویز کردہ معیاری گوشواروں کے عین مطابق ہو۔

25- اچھی غذائیت پر مشتمل غذا انسانی صحت پر مثبت اثرات مرتب کرتی ہے۔ انسان خوش باش اور ذہین ہوتا ہے۔ بال، دانت اور جلد صحت مند اور بے داغ ہوتے ہیں اور بیماریوں سے مقابلہ کرنے کی بھرپور صلاحیت ہوتی ہے۔

26- ہر فرد کی جسمانی سرگرمیوں کا براہ راست تعلق اس کی توانائی کی ضرورت سے ہے جو لوگ جسمانی محنت و مشقت کرتے ہیں ان کو زیادہ کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے جبکہ آرام کی حالت میں کم کیلوریز مطلوب ہوتی ہیں۔

27- غذا سے انسانی جسم کی نشوونما اور تعمیر و مرمت ہوتی ہے۔ غذا میں مسلسل کمی اور زیادتی کا اثر اس کے جسم میں پیدا ہونے والی تبدیلیوں مثلاً جلد کی رنگت، آنکھوں، بال، ناخن، دانتوں نیز جسمانی نظاموں میں خرابیوں سے بخوبی نمایاں ہوتا ہے۔ مخصوص بیماریوں اور علامات سے ان کی نقص غذائیت کی نشاندہی ہوتی ہے۔

سوالات

1- ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

(i) غذائی اجزاء کی تعداد کتنی ہے؟
- تین
- چار
- پانچ
- چھ

(ii) وٹامن اور نمکیات کی جسم کو قلیل مقدار میں ضرورت ہوتی ہے اس لیے ان کو کیا کہا جاتا ہے؟
- میکرو غذائی اجزاء
- مائیکرو غذائی اجزاء
- ضروری غذائی اجزاء
- غیر سیر شدہ غذائی اجزاء

(iii) پروٹین کیلوری نقص غذائیت کا شکار عام طور پر کس عمر کے بچے ہوتے ہیں؟
- تین سے نو ماہ تک
- ایک سے ڈیڑھ سال
- ڈھائی سے چار سال
- چار سے چھ سال

(iv) غذا میں موجود وہ کیمیائی مرکب جو جسم میں ایک یا ایک سے زائد کام سرانجام دینے کا ذمہ دار ہو کیا کہلاتا ہے؟

- غذائی جزو
- غذائیت
- وٹامن
- معدنی نمک

(v) انسانی جسم کے وزن کا کتنے فیصد حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے؟

- ایک تہائی
- دو تہائی
- ایک چوتھائی
- تین چوتھائی

(vi) مالٹوز کو کون سی شوگر کہتے ہیں؟

- سٹارچ شوگر
- ملک شوگر
- فروٹ شوگر
- ویجیٹیبل شوگر

(vii) پروٹین میں کتنے فیصد نائٹروجن پائی جاتی ہے؟

- 14 فیصد
- 16 فیصد
- 18 فیصد
- 20 فیصد

(viii) غیر سیر شدہ چکنائی عام درجہ حرارت پر سیال یا مائع حالت میں ہوتی ہے اس کو کن ذرائع سے حاصل کیا جاتا ہے؟

- حیوانائی
- اناجوں
- نباتاتی
- دودھ، مکھن، بالائی

(ix) کون سا وٹامن نباتاتی ذرائع سے حاصل نہیں ہوتا؟

- وٹامن اے
- وٹامن بی
- وٹامن سی
- وٹامن ڈی

(x) کون سا معدنی نمک خون کے سرخ ذرات بنانے کے لیے اہم ہے؟

- کیلشیم
- فاسفورس
- آئرن
- آیوڈین

2- مختصر جوابات تحریر کریں

(i) غذا کی تعریف کریں۔

(ii) غذائیت کسے کہتے ہیں؟

(iii) غذائی اجزاء کے نام لکھیں۔

(iv) نقص غذائیت کی تعریف کریں۔

(v) غذا کے تین بنیادی کام لکھیں۔

(vi) کاربوہائیڈریٹس کی زیادتی کے اثرات لکھیں۔

(vii) ضروری اور غیر ضروری امینوایسڈ سے کیا مراد ہے؟

(viii) بچوں میں پروٹین کی کمی سے ہونے والی بیماری کون سی ہے؟

(ix) پروٹین کے نباتاتی ذرائع تحریر کریں۔

(x) ضروری چکنے ترشوں کے نام لکھیں۔

(xi) چکنائی کی زیادتی کے اثرات لکھیں۔

(xii) وٹامن کے لفظی معنی کیا ہیں؟

(xiii) وٹامن کی اقسام لکھیں۔

(xiv) وٹامن اے کے ذرائع تحریر کریں۔

(xv) وٹامن ڈی حاصل کرنے کے بہترین کون سے ہیں۔

(xvi) وٹامن سی کے جسم میں کام لکھیں۔

(xvii) وٹامن بی کمپلیکس میں شامل پانچ وٹامنز کے نام لکھیں۔

(xviii) معدنی نمکیات کے عمومی کام تحریر کریں۔

(xix) پانی کی اہمیت پر نوٹ لکھیں۔

(xx) صحت کی تعریف کریں۔

(xxi) غذائی معیار کسے کہتے ہیں؟

(xxii) اچھی غذائیت کے انسانی صحت پر اثرات لکھیں۔

-3 تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

(i) نقص غذائیت کی تعریف کریں اور انسانی نشوونما پر اس کے اثرات بیان کریں۔

(ii) غذا ہمارے جسم میں کون کون سے بنیادی کام سرانجام دیتی ہے؟ تفصیلاً تحریر کریں۔

(iii) کاربوہائیڈریٹس کے جسم میں کام اور کمی کے اثرات بیان کریں۔

(iv) پروٹین کی اہمیت، جسم میں کام اور زیادتی کے اثرات تحریر کریں۔

(v) جسم میں وٹامنز کیا کام سرانجام دیتے ہیں؟ تفصیلاً تحریر کریں۔

(vi) وٹامن ڈی کے جسم میں کام اور کمی کے اثرات تحریر کریں۔

(vii) وٹامن بی کمپلیکس پر تفصیلی نوٹ تحریر کریں۔

(viii) اہم معدنی نمکیات، ان کے ذرائع، کام اور کمی کے اثرات بیان کریں۔

(ix) تسلی بخش غذائی معیار کسے کہتے ہیں؟ نیز بچے کی نشوونما جانچنے کے مختلف طریقے لکھیں۔

(x) خوراک اور جسمانی سرگرمیوں کا باہمی تعلق بیان کریں۔

(xi) گومز (Gomez) کے نظریے کے مطابق نقص غذائیت کی تقسیم بیان کریں۔

عملی کام

1- اپنی پریکٹیکل فائل میں درج ذیل اصطلاحات کی تعریف لکھیں۔

- غذا
- غذائیت
- غذائی اجزاء
- نقص غذائیت
- ناکافی غذائیت
- زیادہ غذائیت

2- غذا کے بنیادی کام اور غذائی ذرائع کا جدول بنائیں۔

3- غذائی اجزاء کی تعریف کریں۔ ان کے ذرائع اور جسم میں کاموں کی وضاحت تصاویر کے ذریعے کریں۔

3 غذااورخوراک کوسمجھنا
(UNDERSTANDING OF FOOD AND DIET)

عنوانات (Contents)

طلبہ کے سیکھنے کے ماحصل (Students' Learning Outcomes)

ان عنوانات کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہوں گے کہ وہ

- متوازن غذا کی تعریف کر سکیں۔
- متوازن اور غیر متوازن غذا میں فرق کر سکیں۔
- متوازن غذا کی مثالیں دے سکیں۔
- جنک فوڈز (Junk Foods) کی شناخت کر سکیں۔
- پانچ بنیادی غذائی گروہوں کو بیان کر سکیں۔
- فوڈ پیرامڈ کے غذائی گروہوں کی غذائیت بیان کر سکیں۔
- غذائی ضروریات کی تعریف کر سکیں۔
- غذائی ضروریات پر اثر انداز ہونے والے عوامل کی نشاندہی کر سکیں۔
- مختلف گروہوں مثلاً شیر خوار بچوں، قبل از سکول بچوں، سکول جانے والے بچوں، نوبلوغ، حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کی غذائی ضروریات کی نشاندہی کر سکیں۔
- افراد کی غذائی ضروریات کے مطابق مناسب غذا کا انتخاب کر سکیں۔

3.1 متوازن غذا کی تعریف (DEFINITION OF BALANCED DIET)

اچھی غذا انسانی زندگی کی بنیادی ضروریات میں سے ایک ہے۔اچھی غذا اور صحت کا آپس میں چولی دامن کا ساتھ ہے۔ایک فرد کی صحت کا انحصار مکمل طور پر متوازن غذائی اجزاء کی فراہمی پر ہے۔ہم جو بھی غذا کھاتے ہیں اس میں غذائی اجزا مختلف مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔مثلاً دودھ میں کیلشیم اور پروٹین، اناج میں نشاستہ، سبزیوں اور پھلوں میں وٹامن اور معدنی نمکیات وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

صحت مند رہنے اور جسمانی اعضاء کی درست کارکردگی کے لیے کسی ایک غذا پر انحصار نہیں کیا جاسکتا۔ضرورت اس امر کی ہے کہ جو غذا بھی استعمال کی جائے وہ تمام چھ غذائی اجزاء کے امتزاج پر مشتمل ہو۔ان کی مقدار اور معیار بھی مناسب ہو یعنی غذا متوازن ہو اور تمام افراد کی غذائی ضروریات کو عمر، جنس، موسم اور سرگرمیوں کے لحاظ سے پورا کرتی ہو۔

متوازن غذا ان ملی جلی غذاؤں کا امتزاج ہے۔جس میں تمام ضروری غذائی اجزاء یعنی پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، چکنائی، معدنی نمکیات اور وٹامن مناسب مقدار اور صحیح تناسب میں موجود ہوں یعنی وہ ضرورت سے نہ تو زیادہ ہوں نہ ہی کم۔

3.1.1 متوازن اور غیر متوازن غذا میں فرق

(Difference betweeen Balanced and Unbalanced Diet)

متوازن غذا	غیر متوازن غذا
1- جسم کی صحیح نشوونما کے لیے تمام غذائی اجزاء ایک خاص تناسب میں موجود ہوتے ہیں۔	1- تمام غذائی اجزاء مناسب مقدار میں موجود نہیں ہوتے۔
2- انسان تندرست وتوانا رہتا ہے اور بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت ہوتی ہے۔	2- جسم کی تمام ضروریات پوری نہ ہونے کے باعث نشوونما متاثر ہوتی ہے، انسان، کمزور اور لاغر ہو جاتا ہے اور مختلف امراض کا شکار رہنے لگتا ہے۔
3- مطلوبہ کیلوریز کی فراہمی یقینی ہوتی ہے اور جسم میں کام کرنے کے لیے مناسب توانائی موجود ہوتی ہے۔	3- جسم کو مطلوبہ کیلوریز فراہم نہیں ہوتیں۔جس کے نتیجے میں جسم میں کام کرنے کے لیے توانائی کم ہو جاتی ہے، سانس پھولنے لگتا ہے اور جلد تھکن محسوس ہوتی ہے۔
4- قد وقامت اور وزن جسم کی بناوٹ اور عمر کے مطابق ہوتا ہے۔خوش وضع اور چمکدار دانت، نظر کی درستگی اور چہرے کی تروتازگی نمایاں ہوتی ہے۔	4- مسلسل استعمال سے وزن کی کمی ہو جاتی ہے، بھوک نہیں لگتی اور جسم پر مختلف غذائی اجزاء کی کمی کے اثرات نمایاں ہوتے ہیں۔
5- طویل عمری، بڑھاپا دیر سے ظاہر ہوتا ہے اور بزرگی میں بھی صحت مند رہتا ہے۔	5- بڑھاپا جلد آجاتا ہے،، نیند نہیں آتی اور شرح اموات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

سرگرمی

متوازن اور غیر متوازن غذائی اثرات کو مدنظر رکھتے ہوئے اپنی جماعت کے طلبہ کے درمیان مذاکرہ کروائیں۔

3.1.2 متوازن غذا کی مثالیں (Examples of Balanced Diet)

متوازن غذا کا انتخاب کرتے ہوئے دن بھر میں کھائے جانے والے کھانوں کی تعداد اور مقدار کا تعین کرلیں مثلاً صبح کا ناشتہ، دس یا گیارہ بجے کی چائے، دوپہر کا کھانا، سہ پہر کی چائے اور رات کا کھانا وغیرہ، خوراک میں کیلوریز کی مقدار کو مدنظر رکھنا ضروری ہے مثلاً ناشتے میں 25 فیصد، دوپہر کے کھانے میں 35 فیصد اور رات کے کھانے میں 40 فیصد کیلوریز شامل ہونی چاہییں۔ متوازن غذا میں ملی جلی غذائیں اور ذائقے ضرور شامل ہونے چاہییں۔ درج ذیل میں ایک بالغ مرد اور عورت (درمیانہ کام کاج کرنے والوں کے لیے) کے حراروں کی درکار یومیہ مقدار کے مطابق متوازن غذا کا مثالی مینو دیا گیا ہے۔

بالغ افراد کے لیے متوازن غذا کا مینو

بالغ مرد (2000 حرارے یومیہ)			بالغ عورت (1600 حرارے یومیہ)		
صبح کا ناشتہ:	انڈے کا آملیٹ	1	صبح کا ناشتہ:	موسمی پھل	1 عدد
	ڈبل روٹی کے سلائس مکھن کے ساتھ	4		دہی/ چپاتی	150 گرام/ایک چپاتی
	چائے	1 کپ		چائے	1 کپ
گیارہ بجے:	موسمی پھل (آڑو/ کیلا)	1 عدد	گیارہ بجے:	موسمی پھل (آڑو/ کیلا)	1 عدد
دوپہر کا کھانا:	کھیرے، مولی، ٹماٹر کی سلاد	150 گرام	دوپہر کا کھانا:	کھیرے، مولی، ٹماٹر کی سلاد	100 گرام
	کوفتے کا سالن	100 گرام		پالک گوشت	100 گرام
	چپاتی	3 سے 4 عدد		چپاتی	2 عدد
	موسمی پھل	1 عدد		پھل	1 عدد
شام کی چائے:	نمک پارے	100 گرام	شام کی چائے:	نمک پارے	100 گرام
	چائے	1 کپ		چائے	1 کپ
رات کا کھانا:	چکن پلاؤ	100 گرام	رات کا کھانا:	شامی کباب	1 عدد
	رائتہ	100 گرام		دال مسور	3/4 کپ پکی ہوئی (30 گرام)
	فرنی/کھیر	150 ملی گرام		ابلے ہوئے چاول	2 کپ پکے ہوئے
				کسٹرڈ/ جیلی	150 ملی گرام

سرگرمی

اپنی غذائی ضروریات کو مدنظر رکھتے ہوئے ایک دن کی متوازن غذا کا مینو بنائیں۔

3.1.3 غیرافادی غذائیں/ جنک فوڈز (Junk Foods)

تیرہ سے سترہ سال کی عمر کے بچوں میں جسمانی، حیاتیاتی، جذباتی اور معاشرتی تبدیلیاں رونما ہو رہی ہوتی ہیں۔ اس عمر میں لڑکے اور لڑکیوں کی توانائی اور دیگر غذائی اجزاء کی ضروریات میں واضح اضافہ ہو جاتا ہے۔ لڑکیوں کو عموماً 2200 سے 2500 کیلوریز روزانہ جبکہ لڑکوں کو 3000 سے 3400 کیلوریز روزانہ درکار ہوتی ہیں۔

اہم معلومات

مائیکل جیکسن 1972ء کے مطابق ''جنک فوڈ'' کھانے سے متعلق ایک غیر رسمی اصطلاح ہے جو غذائی قدر میں کم لیکن چکنائی، مٹھاس یا کیلوریز میں زیادہ ہو۔

ذرائع ابلاغ میں تیزی کی بدولت دنیا کے مختلف علاقوں میں رہنے والے افراد کی غذائی عادات تیزی سے تبدیل ہو رہی ہیں۔ فوری تیار ہونے والی غذائیں تیزی سے مقبول ہو رہی ہیں۔ اس کے علاوہ کیلوریز سے بھرپور غذائیں مگر پروٹین، وٹامن، معدنی نمکیات اور دیگر غذائی اجزاء میں قلیل غذائیں زیادہ مقبول ہو رہی ہیں۔ ان میں نمکین سنیک فوڈز (Salted Snack Foods) مثلاً پیزا، برگر، سینڈوچ، شوارما، اسٹیک (Steaks)، فرنچ فرائز (French fries)، آلو کے چپس (Potato Chips) میٹھی اشیا مثلاً کریم کیک، بسکٹ آئس کریم، برآؤنیز (Brownies)، چاکلیٹ، کینڈی (Candy) پیسٹری اور کولا (Cola) کی بوتلیں وغیرہ شامل ہیں۔

غیرافادی غذاؤں کی بجائے صحت مندانہ غذاؤں کا انتخاب

غیرافادی غذاؤں	کی بجائے	صحت مندانہ غذائیں
چپس یا میٹھے بسکٹ	″	ایک سیب یا کیلا
کولا کے مشروبات	″	سادہ پانی
فرنچ فرائز اور آلو کے چپس	″	ابلے ہوئے آلو یا چاول
ڈبل برگر زائد پنیر کے ساتھ	″	سنگل برگر
میونیز کے ساس یا چکنائی/ آئل ساس	″	کیچپ یا دہی پودینے کی چٹنی
گہرے روغن میں تلے ہوئے کھانے	″	کوئلے پر سینکے ہوئے کھانے، ثابت اناج کے بن یا براؤن بریڈ
چکن پیزا زائد پنیر کے ساتھ	″	ویجیٹیبل پیزا
چاکلیٹ/ کینڈی/ آئس کریم	″	پھل
کریم کیک یا پیسٹری	″	سادہ کیک، نمکین بسکٹ

نوجوان طبقے میں وقت کی کمی اور غذائی ضروریات میں اضافے کی وجہ سے ''جنک فوڈز'' کا رجحان بڑھتا چلا جا رہا ہے۔ موجودہ دور میں بچوں کے مشاغل بیرونی کھیلوں کی بجائے کمپیوٹر، ٹی وی یا اندرون خانہ سرگرمیوں تک محدود ہو گئے ہیں اور جنک فوڈز سے حاصل کردہ

زائد کیلوریز مناسب طور پر خرچ (Consume) نہیں ہوتیں۔ جس سے موٹاپے کا رجحان تیزی سے پنپتا نظر آ رہا ہے۔ موٹاپے پر اگر بروقت کنٹرول نہ پایا جائے اور معیاری وزن دوبارہ برقرار نہ کیا جائے تو یہ مزید کئی پیچیدہ بیماریوں کا پیش خیمہ ثابت ہوسکتا ہے۔ جس میں جسمانی صحت کے مسائل مثلاً ذیابیطس (Diabetes) دمہ، سانس کا اکھڑنا، جگر کی بیماریاں مثلاً یرقان، جگر کا فیل ہونا، دل کے امراض، شریانوں میں رکاوٹ، سرطان (آنت، خوراک کی نالی، گردے) وغیرہ شامل ہیں۔ موٹاپے کا شکار خواتین میں خاص طور پر گردے اور پیشاب کی نالی کے کینسر کا امکان تین گنا زیادہ ہوتا ہے۔

جنک فوڈز کے مضر اثرات سے بچنے کے لیے نوجوان نسل کو سمجھداری سے کھانے کا انتخاب کر کے اپنی غذائی عادات کو بہتر بنانے کی اشد ضرورت ہے۔ متوازن غذا اور ورزش میں توازن قائم رکھنے اور اچھی صحت کے حصول کے لیے جنک فوڈز کی بجائے صحت مندانہ خوراک کا انتخاب کرنا ضروری ہے۔

غیرافادی غذائیں (جنک فوڈز)

3.2 بنیادی غذائی گروہ (BASIC FOOD GROUPS)

یہ حقیقت ہے کہ ایک صحت مند انسانی جسم کے لیے متوازن غذا اہم ہے۔ جس میں تمام غذائی اجزاء صحیح تناسب میں موجود ہوتے ہیں۔ یہ جانچنے اور پرکھنے کے لیے ماہرین غذائیت نے ذرائع کے لحاظ سے اشیائے خوردنی کو پانچ بنیادی گروہوں میں تقسیم کر دیا ہے۔ جنھیں غذائی گروہ (Food Groups) کہتے ہیں۔ اشیائے خوردنی کی گروپ بندی انھی بنیادی غذائی گروہوں کو مدنظر رکھتے ہوئے کی گئی ہے۔ لیکن کسی ایک کھانے کی چیز میں تمام غذائی اجزاء موجود نہیں ہوتے۔ مثلاً گوشت اور انڈوں سے پروٹین اور اناج سے نشاستہ ملتا ہے جبکہ سبزیاں اور پھل معدنی نمکیات اور وٹامن وافر مقدار میں فراہم کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ غذائی اجزاء مختلف کھانوں میں مختلف مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ لہٰذا اگر ہم ہر گروہ میں سے روزانہ ایک ایک چیز کا استعمال کریں تو متوازن غذا حاصل کر سکتے ہیں۔

3.2.1 غذا کے پانچ بنیادی گروہ

غذا کے پانچ بنیادی گروہ درج ذیل ہیں۔

1- دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء (Milk and Milk Products)
2- گوشت، مچھلی، مرغی اور انڈے (Meat, Fish, Chicken and Eggs)
3- سبزیاں اور پھل (Vegetables and Fruits)
4- اناج اور دالیں (Cereals and Pulses)
5- چکنائی اور میٹھی اشیاء (Fats and Sugars)

1- دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء

کیا آپ جانتے ہیں؟

دودھ کیلشیم کا بہترین جز ہے جو ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔ کوئی دوسری غذا اس کا نعم البدل نہیں۔ اس لیے ہر عمر کے افراد کو روزانہ اس کی کچھ نہ کچھ مقدار اپنی خوراک میں ضرور شامل کرنی چاہیے۔

سب غذاؤں میں سے دودھ بہترین اور تقریباً مکمل غذا ہے۔ یہ شیر خوار بچوں کی سب سے پہلی غذا ہے۔ زندگی کے ابتدائی چند مہینوں میں بچوں کو جو غذائیت درکار ہوتی ہے۔ وہ اس میں موجود ہوتی ہے۔ بڑے ہونے پر بھی دودھ کی ضرورت برقرار رہتی ہے۔ کیونکہ اس میں اعلیٰ قسم کی پروٹین کثیر مقدار میں پائی جاتی ہے جو زود ہضم بھی ہے۔ اس کے علاوہ اس میں کیلشیم، کاربوہائیڈریٹس، چکنائی، وٹامن بی کمپلیکس اور معدنی نمکیات موجود ہوتے ہیں۔ دودھ کو سادہ حالت میں ہی پینا بہتر سمجھا جاتا ہے تاکہ اس سے بھرپور فائدہ حاصل ہو سکے لیکن اس کو چھاچھ، دہی، آئس کریم، پنیر، کھویا یا دوسری دودھ سے بنی ہوئی اشیاء کے طور پر بھی استعمال کرنے سے اس کی غذائیت میں کوئی فرق نہیں پڑتا۔

2- گوشت، مچھلی، مرغی اور انڈے

اس گروہ میں اعلیٰ حیاتیاتی قدر والی پروٹین پائی جاتی ہے۔ جس میں جسم کی نشوونما اور تعمیر کے لیے ضروری امینو ایسڈ پائے جاتے ہیں۔ ان میں سے کسی ایک کو روزانہ کم از کم ایک بار ضرور اپنی خوراک میں شامل کرنا چاہیے۔ 100 گرام گوشت سے تقریباً 20 گرام مکمل پروٹین حاصل ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ آئرن، فاسفورس اور وٹامن بھی حاصل ہوتے ہیں۔ دل، گردے اور کلیجی میں بھی آئرن کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے لیکن وٹامن اے بہت کم مقدار میں پایا جاتا ہے جبکہ ایک انڈے میں تقریباً 6 گرام پروٹین پائی جاتی ہیں۔ انڈے روزانہ یا ہفتے میں کم از کم تین سے چار مرتبہ ضرور استعمال کرنے چاہئیں اگر اس گروہ میں سے غذا کا انتخاب نہ کیا جا سکے تو اس کے متبادل کے طور پر لوبیا، مٹر، دالیں، خشک میوے اور مونگ پھلی وغیرہ استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

اہم معلومات

گوشت میں کاربوہائیڈریٹس موجود نہیں ہوتے، لیکن اس میں چکنائی کی مقدار کافی ہوتی ہے۔

3- سبزیاں اور پھل

سبزیاں اور پھل ہمارے جسم کو بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لیے وٹامن اور معدنی نمکیات فراہم کرتے ہیں۔ تمام جسمانی نظاموں کی درستگی اور باقاعدگی کے لیے سبزیاں اور پھل کثیر مقدار میں استعمال کرنے چاہییں۔ یہ غذا میں رنگ، ذائقہ اور جدت پیدا کرتے ہیں۔

سبزیاں ہماری غذا کا اہم جز ہیں۔ تمام سبزیاں وٹامن، معدنی نمکیات اور سیلولوز کا اہم ذریعہ ہیں۔ یہ معدے کے نظام کو درست رکھنے میں مدد دیتی ہیں اور جسم کو ناقابلِ ہضم ریشہ (Fibre) فراہم کرتی ہیں۔ بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے باعث انہیں ''محافظ غذائیں'' بھی کہا جاتا ہے۔ اس لیے ہمیں اپنی روزمرہ غذا میں کم از کم ایک پھل یا ایک موسمی سبزی (کچی یا پکی) ضرور شامل کرنی چاہیے۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

سبزیاں اور پھل وٹامن اور معدنی نمکیات کے بہترین ذرائع ہیں۔ سبزیوں اور پھلوں سے شکم سیری (Satiety) کا احساس تو ہوتا ہے لیکن ان سے بہت کم حرارے (Calories) حاصل ہوتے ہیں کیونکہ ان میں چکنائی موجود نہیں ہوتی۔

ہمارے ملک میں پھل بکثرت دستیاب ہیں۔ پھل سبزیوں کی نسبت زیادہ توانائی اور نشاستہ فراہم کرتے ہیں۔ پیلے رنگ کے پھل مثلاً آڑو، آم، خوبانی وغیرہ وٹامن اے کے اچھے ذرائع ہیں جبکہ مالٹے، سنگترے، لیموں اور گریپ فروٹ میں وٹامن سی وافر مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ غذا میں پھلوں کی شمولیت نہایت اہم ہے کیونکہ ان میں وٹامنز اور معدنی نمکیات وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

4-اناج اور دالیں

اس گروہ میں گندم، چاول، مکئی، چنا اور دالیں وغیرہ شامل ہیں جو ہمارے ملک میں کیلوریز کے حصول کے لیے 65 سے 70 فیصد تک استعمال کی جاتی ہیں۔ ثابت اناج سے آئرن، تھایامین، رائبوفلیوین اور کچھ نامکمل پروٹین حاصل ہوتی ہیں۔ تمام اناج پکنے کے بعد زود ہضم ہو جاتے ہیں۔ دالوں میں کاربوہائیڈریٹس کے علاوہ کافی مقدار میں پروٹین پائی جاتی ہے۔ اناج کے مقابلے میں ان سے دوگنی پروٹین حاصل ہوتی ہے لیکن ان سے ضروری امینوایسڈ کی کمی رہتی ہے۔ اس لیے ہمیشہ ملی جلی غذائیں استعمال کرنی چاہییں تاکہ اس کمی کو پورا کیا جا سکے۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

پاکستان میں گیہوں کی روٹی کا استعمال بنیادی خوراک کے طور پر کیا جاتا ہے۔ اناج کا 3/4 حصہ کاربوہائیڈریٹس پر مشتمل ہوتا ہے جبکہ پروٹین نہایت کم مقدار میں پائی جاتی ہے۔

5۔ چکنائی، مکھن، مارجرین اور میٹھی اشیاء:

مکھن، مارجرین، بالائی، گھی، تیل اور چربی وغیرہ حرارت و توانائی پہنچانے والی غذائیں ہیں۔ ان کی مدد سے باقی غذائی اجزاء مثلاً وٹامن اے، وٹامن ڈی، وٹامن ای، وٹامن کے اور کیلشیم وغیرہ اپنا کام بہتر طور پر کر سکتے ہیں۔ یہ ہمارے جسم کو صحت مند بنا کر بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتے ہیں۔

میٹھی اشیاء مثلاً چینی، گڑ، شہد، جام، جیلی، میٹھے مشروبات اور مٹھائیاں وغیرہ کیلوریز کی کثیر مقدار فراہم کرتی ہیں۔ ان غذاؤں کا استعمال اعتدال سے کرنا چاہیے کیونکہ ان کا مسلسل زائد استعمال موٹاپے، ذیابیطس اور دل کے امراض کا باعث ہو سکتا ہے۔

بنیادی غذائی گروہ / متوازن غذا

3.2.2 بنیادی غذائی گروہوں کی فوڈ پیرامڈ (Food Pyramid of Basic food Groups)

بیسویں صدی کے اوائل میں محققین نے غذائیت کی سائنس کو عملی طور پر واضح کیا تا کہ جن لوگوں نے غذائیت کی عملی تربیت نہ حاصل کی ہو وہ بھی تخمینہ لگا سکیں کہ آیا وہ اپنی غذائی ضروریات کے مطابق متوازن غذا لے رہے ہیں یا نہیں۔

موجودہ دور میں فہرست طعام کی رہنمائی کے لئے فوڈ پیرامڈ سے مدد لی جاتی ہے۔ جو مناسب مقدار میں پروٹین کاربوہائیڈریٹس، معدنی نمکیات اور وٹامن فراہم کرتا ہے۔ فوڈ پیرامڈ تمام غذائی اجزاء کی یقینی فراہمی کے لیے انواع واقسام کے کھانے پیش کرنے کی ترغیب دیتا ہے تا کہ کیلوریز کے مناسب استعمال سے متناسب وزن کی برقراری ممکن بنائی جاسکے۔

اہم معلومات

فوڈ پیرامڈ ایک خاکہ ہے جس سے یہ علم ہوتا ہے کہ خوراک میں کون کون سی غذائیں شامل کی جائیں۔ یہ رہنمائی ہمیں صحیح غذا منتخب کرنے میں مدد دیتی ہے۔

فوڈ پیرامڈ

3.2.3 غذائی گروہوں کے ذرائع کی غذائیت کی شناخت
(Identification of Food Groups as Sources of Nutrients)

1- اناج اور دالوں کا گروہ

فوڈ پیرامڈ میں اناج کے گروہ کو فوقیت دی گئی ہے ایک فرد کو روزانہ 6 سے 11 حصے (سرونگ) اناج کے گروہ سے حاصل کرنی چاہئیں۔ ثابت اناج کی کوئی بھی غذا نہ صرف وٹامن بی اور معدنی نمکیات بالخصوص زنک (Zinc) (جو کہ ایک اہم معدنی نمک ہے) مہیا کرتی ہے بلکہ سیلولوز پیٹ بھر جانے کا احساس بھی دلاتے ہیں اور آنت کے کینسر سے بچاؤ ممکن ہو جاتا ہے۔

اہم معلومات

ایک حصہ (سرونگ) برابر ہے۔ 1/2 روٹی کے، 3/4 پیالی چاول کے، 3/4 پیالی دلیے کے، ہماری روزانہ خوراک میں 3-4 حصے اس گروہ کے ضرور شامل ہونے چاہییں۔

2- سبزیوں اور پھلوں کا گروہ

وٹامن اے حاصل کرنے کے لیے گہرے سبز رنگ کی سبزیوں اور وٹامن سی کے لیے ترش سبزیوں مثلاً ٹماٹر اور لیموں کا انتخاب کرنا چاہیے۔ پھلوں کو اچھی طرح دھو کر ممکنہ حد تک چھلکا اتارے بغیر استعمال کرنا چاہیے۔ زرد اور نارنجی پھلوں مثلاً آم، امرود، پپیتا وغیرہ سے ہمیں وٹامن اے، معدنی نمکیات اور پانی کی خاصی مقدار حاصل ہوتی ہے۔ رس دار اور ترش پھل مثلاً مالٹا، کنو، گریپ فروٹ سے وٹامن سی اور دیگر پھلوں سے وٹامن بی اور معدنی نمکیات حاصل ہوتے ہیں۔

3- گوشت (تمام اقسام کا) اور انڈوں کا گروہ

گوشت کے گروہ سے روزانہ 2 سے 3 سرونگ منتخب کی جائیں (ایک سرونگ برابر ہے ایک درمیانہ سائز کی بوٹی اور ایک انڈے کے)۔ پروٹین کے زائد حصول کے لیے نباتاتی ذرائع کو ترجیح دی جائے۔ مثلاً پھلیاں اور دالیں وغیرہ ہفتہ بھر میں کئی مرتبہ اپنی خوراک میں شامل کی جائیں۔ کیونکہ یہ وٹامن خصوصاً وٹامن ای، معدنی نمکیات اور سیلولوز کے بھی اچھے ذرائع ہیں۔

4- دودھ، دہی اور پنیر کا گروہ

دودھ، دہی اور پنیر کے گروہ میں سے کم چکنائی یا بالائی کے بغیر دودھ کا انتخاب کرنا چاہیے۔ دہی اور پنیر بھی غذا میں شامل کرنے چاہییں۔ ایک دن میں 2-3 گلاس دودھ روزانہ غذا میں شامل کرنا چاہیے۔

5- چکنائی اور میٹھی اشیا کا گروہ

دیسی یا بناسپتی گھی کی بجائے بنولہ، مکئی، سورج مکھی یا زیتون کا تیل استعمال کرنا چاہیے اور روزمرہ کھانوں میں چکنائی کا استعمال کم سے کم کرنا چاہیے۔

میٹھی اشیاء کا استعمال روزانہ غذائی ضروریات کے دس فیصد سے زیادہ ہرگز نہیں ہونا چاہیے۔خوراک میں شامل کھیر، کسٹرڈ، دلیے اور مٹھائیوں میں چینی کی مقدار کم ہونی چاہیے اور قدرتی مٹھاس والے پھل زیادہ استعمال کرنے چاہییں۔

3.3 افراد کی غذائی ضروریات (NUTRITIONAL NEEDS OF INDIVIDUALS)

3.3.1 غذائی ضروریات کی تعریف (Definition of Nutritional Needs)

بچپن سے جوانی اور جوانی سے بڑھاپے تک انسان کو مختلف مراحل سے گزرنا پڑتا ہے۔جسم کے نئے خلیوں کی تعمیر ہو رہی ہوتی ہے جبکہ بعض خلیے حادثات، دباؤ، بوجھ اور امراض کے باعث ٹوٹتے پھوٹتے ہیں اور ان کی جگہ دوسرے خلیوں کا بننا بھی ضروری ہے یوں زندگی کے ہر دور میں غذائی ضروریات میں اضافہ اور کمی ہوتی رہتی ہے۔انسانی جسم کو کام کرنے اور چاق و چوبند رکھنے کے لیے توانائی درکار ہوتی ہے۔ یہ صرف خوراک سے حاصل کی جاسکتی ہے۔ جو لوگ زیادہ کام کر رہے ہوتے ہیں انہیں زیادہ حرارت و توانائی اور جو لوگ آرام کی حالت میں ہوتے ہیں انہیں کم توانائی کی ضرورت ہوتی ہے نیز اس کے علاوہ تمام جسمانی نظاموں مثلاً عصبی نظام، نظام انہضام، نظام دورانِ خون وغیرہ کی درست کارکردگی میں غذا اہم کردار ادا کرتی ہے۔ ہر فرد کے جسمانی نظاموں کی کارکردگی کی رفتار و انداز میں فرق ہوتا ہے۔اس لیے ان کی غذائی ضروریات بھی مختلف ہوتی ہیں۔

اہم معلومات

- کوئی سے دو افراد کی غذائی ضروریات ملتی جلتی تو ہوسکتی ہیں لیکن یکساں نہیں ہوسکتیں۔
- ہر فرد کی غذائی ضروریات دوسرے سے مختلف ہوتی ہیں۔ وہی غذا جو کسی فرد کے لیے متوازن کہلاسکتی ہے وہ دوسرے فرد کے لیے غیر متوازن بھی ہوسکتی ہے۔

3.3.2 غذائی ضروریات پر اثر انداز ہونے والے عوامل (Factors Affecting Nutritional Needs)

عمر کے مختلف حصوں میں نشوونما کی رفتار اور صحت کے معیار کو برقرار رکھنے کے لیے غذائی ضروریات کی ترجیحات بدلتی رہتی ہیں۔غذائی ضروریات کا تخمینہ عام طور پر خوراک سے حاصل کردہ حرارت و توانائی کی مقدار سے کیا جاتا ہے۔اس کے لیے حرارت ناپنے کی اکائی کیلوری (Calorie) کا استعمال کیا جاتا ہے۔نیشنل کونسل آف ریسرچ نے ایک اوسط کام کاج کرنے والی بالغ عورت اور مرد کے لیے خاص طور پر کیلوریز کی مقدار کا تعین کیا ہے۔25 سال کی خاتون جو معتدل آب و ہوا میں رہائش پذیر ہو اس کو تقریباً 1800 سے 2100 تک کیلوریز کی ضرورت ہے جبکہ ایک مرد جو اسی عمر اور آب و ہوا میں رہائش رکھتا ہو اس کو 2150 سے 2450 کیلوریز درکار ہوتی ہے۔غذائی ضروریات اور کیلوریز کی مقدار پر درج ذیل عوامل اثر انداز ہوتے ہیں۔

1- عمر	2- جنس	3- کام کاج کی نوعیت
4- موسم	5- جسم کی بناوٹ	6- جسمانی کیفیت

1- عمر (Age)

عمر کو مدنظر رکھتے ہوئے مختلف گروہوں کے لیے غذائی ضروریات کا تعین کیا جاتا ہے۔ عمر میں اضافے کے ساتھ ساتھ غذائی ضروریات میں بھی واضح تبدیلی آجاتی ہے۔ بڑوں کے مقابلے میں بچوں کو زیادہ خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ بچپن کے ادوار میں ان کی نشوونما نسبتاً تیزی سے ہورہی ہوتی ہے اور جسمانی طور پر بھی وہ زیادہ سرگرم ہوتے ہیں۔ اسی وجہ سے انہیں زیادہ کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے۔ بیس سال کی عمر تک قد اور جسم کے اعضاء اپنی پختگی تک پہنچ چکے ہوتے ہیں اس لیے اس دور میں صرف اتنے غذائی اجزاء درکار ہوتے ہیں جو ان کے وزن کو اعتدال پر رکھ سکیں اور ان کی صحت و تندرستی قائم رہے۔ بوڑھے افراد کو نوجوانوں کی نسبت کم خوراک کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ اس عمر میں وہ زیادہ مشقت والا کام نہیں کرتے۔ جس کی وجہ سے ان کی کیلوریز کی ضرورت میں خاطر خواہ کمی واقع ہوجاتی ہے لیکن پھر بھی صحت برقرار رکھنے کے لیے ان کو متوازن غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔

سرگرمی

اپنے گھر میں موجود کسی بزرگ کی غذائی ضروریات کا جائزہ لیں۔

2- جنس (Sex)

غذا کے تعین میں جنس بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ مردوں کی غذائی ضروریات عورتوں سے نسبتاً زیادہ ہوتی ہیں کیونکہ مرد زیادہ مشقت کا کام کرتے ہیں نیز مردوں کو ان کی جسمانی بناوٹ اور قد کاٹھ کی وجہ سے بھی زیادہ کیلوریز درکار ہوتے ہیں۔

3- کام کاج کی نوعیت (Nature of Work)

کام کاج کی نوعیت کے لحاظ سے غذائی ضروریات مختلف ہوتی ہیں جو لوگ جسمانی محنت و مشقت زیادہ کرتے ہیں ان کو نسبتاً زیادہ کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے۔ جبکہ آرام کی حالت میں کم حرارے درکار ہوتے ہیں اس لحاظ سے ان افراد کو درج ذیل چار گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

1- ہلکا پھلکا کام کرنے والے افراد:

دفتر میں بیٹھ کر کام کرنے والے افراد، وکیل، ڈاکٹر اور استاد وغیرہ

2- درمیانہ کام کرنے والے افراد:

طلباء، ماہی گیر، سپاہی، مشینی صنعتوں میں کام کرنے والے مزدور اور گھریلو خواتین

3- سخت کام کرنے والے افراد:

کاشتکار، مزدور، بھاری صنعتوں میں کام کرنے والے کارکن، کھلاڑی، تیراکی کرنے والے افراد

4- زیادہ مشقت کا کام کرنے والے افراد:

کوہ کن، جنگلات کاٹنے اور کوئلے کی کان میں کام کرنے والے افراد

جسمانی سرگرمیوں کی گائیڈ (PHYSICAL ACTIVITY GUIDE)

جسمانی سرگرمیاں صحت مند رہنے کے لیے ضروری ہیں
(Physical Activity Improves Health)

4-موسم (Climate)

سردیوں کے موسم میں زیادہ حرارت و توانائی درکار ہوتی ہے۔ اس لیے مرغن اور تلی ہوئی غذاؤں اور خشک میوہ جات و مغزیات کا استعمال بڑھ جاتا ہے۔ گرمیوں میں مشروبات اور پھلوں کا استعمال بہتات سے کیا جاتا ہے خاص طور پر تربوز، خربوزہ وغیرہ۔ پانی کا استعمال زیادہ مقدار میں ہونے سے خوراک کم کھائی جاتی ہے۔

سرگرمی

آپ کے گھر میں کون سی غذائیں سردیوں میں اور کون سی غذائیں گرمیوں میں زیادہ استعمال کی جاتی ہیں؟ فہرست بنائیں۔

5- جسم کی بناوٹ (Body Structure)

دبلے شخص کی نسبت موٹے شخص کو اپنی جسامت کے مطابق زیادہ خوراک کی ضرورت ہوتی ہے لیکن اگر کوئی شخص اپنی عمر کے اوسط وزن سے زیادہ وزن رکھتا ہو تو پھر اسے ایسی غذا کا انتخاب کرنا چاہیے۔ جس میں زیادہ چکنائی نہ ہو اور حرارے بھی نسبتاً کم ہوں۔

6- جسمانی کیفیت (Physical Condition)

بیمار شخص کو اپنی کھوئی ہوئی توانائی بحال کرنے اور قوت مدافعت پیدا کرنے کے لیے زیادہ حراروں اور غذائیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی طرح حاملہ خواتین اور رضاعی خواتین کو بھی بچوں کی نشوونما کے لیے زائد حرارے درکار ہوتے ہیں۔

3.3.3 عمر کے مختلف ادوار کی غذائی ضروریات
(Nutritional Needs of Different Age Groups)

(i) شیر خوار بچے (Infants)

شیر خوار بچے کے لیے بہترین غذا ماں کا دودھ ہے۔ بچوں کو ان کی ضرورت کے مطابق ماں کا دودھ دینا ضروری ہے۔ عمر کے اس دور میں ان کی تمام غذائی ضروریات دودھ سے ہی پوری ہو جاتی ہیں۔ ماں کا دودھ چونکہ اعلیٰ غذائیت کا حامل ہوتا ہے۔ اس لیے ڈیڑھ دو سال تک بچے کو ضرور پلانا چاہیے۔ اگر ماں کا دودھ میسر نہ ہو تو ڈبے یا گائے بھینس کا دودھ بھی بچوں کو دیا جا سکتا ہے مگر اس کو اچھی طرح ابال کر استعمال کرنا چاہیے۔ اس کے علاوہ دودھ کی بوتل اور دیگر برتنوں کو جراثیم سے پاک کرنا بھی ضروری ہے۔

جب بچے کی عمر چھ ماہ ہو جائے تو اس کی بڑھتی ہوئی ضروریات کے پیش نظر اسے ماں کے دودھ کے علاوہ ضمنی غذائیں بھی دی جائیں۔ ضمنی غذاؤں کو شروع کرنے سے پہلے بچے کو ان کے ذائقے اور خوشبو سے آشنا کروانا ضروری ہے۔ اس کے لیے ہر نئی غذا کا آغاز کم مقدار سے کیا جائے اور بچے کو ایک وقت میں صرف ایک ہی نوعیت کی غذا دی جائے۔ ضمنی غذائیں پہلے سیال پھر نرم اور پھر بتدریج ٹھوس شکل میں دی جائے۔ بچہ ایک وقت میں جتنی غذا خوشی سے کھائے اسے اتنی ہی مقدار دی جائے اور زبردستی نہ کی جائے۔ ٹھوس غذاؤں کے اضافے کے ساتھ ساتھ اسی تناسب سے دودھ کی مقدار کم کر دی جائے۔

دوسرے ماہ سے بچے کی ضمنی غذا میں مالٹے کے چند قطرے سے آغاز کیا جائے تاکہ وٹامن سی کی کمی نہ ہونے پائے کیونکہ بچے کے

جسم میں اس وٹامن کا ذخیرہ نہیں ہوتا اور ماں کے دودھ میں بھی وٹامن سی موجود نہیں ہوتا۔

پانچ سے چھ ماہ کی عمر میں دہی، ابلے ہوئے چاول یا آلوؤں کا ملیدہ، دلیہ، مسلا ہوا کیلا، انڈے کی زردی، سوجی کی کھیر، سبزیوں یا گوشت کا سوپ وغیرہ دیا جاسکتا ہے۔

چھ سے آٹھ ماہ کی عمر میں پھلوں مثلاً کیلے، سیب کا گودا، نرم پکا ہوا قیمہ یا مرغی کا گوشت، ساگودانہ، سوجی کی کھیر، سبزیوں کا سوپ یا بند ڈبوں میں دستیاب سیریل دیے جاسکتے ہیں۔

دس سے 12 ماہ کی عمر میں بسکٹ، رس، ڈبل روٹی کے سلائس، نرم پھل مثلاً (کیلا، سیب) انڈے کی زردی (نرم پکی ہوئی) سبزیوں کا سوپ دینا چاہیے مگر اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ تمام اضافی غذائیں زود ہضم اور غذائیت بخش ہوں تاکہ بچوں کی پروٹین، وٹامن اور معدنی نمکیات کی اضافی غذائی ضروریات کو پورا کیا جاسکے۔

1- دودھ چار سے پانچ کپ
2- سوجی کی کھیر تین بڑے چمچ
3- قیمہ یا مرغی کا گوشت (ریشے کیا ہوا) دو بڑے چمچ
4- بسکٹ دو سے تین عدد
5- انڈا ایک عدد
6- نرم کھچڑی یا نرم ابلے ہوئے چاول دہی کے ساتھ دو بڑے چمچ
7- کیلا (مسلا ہوا) دو بڑے چمچ
8- آلو، گاجر، پالک (ابلے ہوئے) دو سے تین بڑے چمچ

(ii) قبل از سکول بچے (Preschooler)

ایک سے چار سال کی عمر کے بچے عموماً پروٹین اور حراروں کی کمی کا سب سے زیادہ شکار ہوتے ہیں۔ کیونکہ اس عمر میں بچہ تیزی سے نشوونما پا رہا ہوتا ہے۔ اس کی غذائی ضروریات میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ اس لیے بچوں کو ابتدا ہی سے مختلف اقسام کی غذائیں کھانے کی عادت ڈالنی چاہیے۔

دو سال کی عمر کے بعد تقریباً چار گلاس دودھ روزانہ دینا چاہیے۔ تین سے چار سال کی عمر کے بعد ضمنی غذاؤں مثلاً اناج، گوشت، سبزی، پھل اور چکنائی کا اضافہ کرنا چاہیے اور دودھ کی مقدار بتدریج کم دینی چاہیے۔

قبل از سکول بچوں کو دو کھانوں کے درمیانی وقفے میں پھلوں کے جوس، دودھ، دہی، موسمی پھل، بسکٹ، رس اور کچی سبزیاں مثلاً گاجر اور ٹماٹر وغیرہ دے کر ان کی غذائی ضروریات کو پورا کیا جاسکتا ہے۔ اگر دو کھانوں کے وقفے کا دورانیہ بڑھ جائے اور بچے زیادہ دیر تک بھوکے

رہیں تو وہ چڑ چڑے ہو جاتے ہیں، چاق و چوبند نہیں رہتے، کھیل میں عدم دلچسپی دکھاتے ہیں اور ان کی نشو ونما پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

قبل از سکول بچوں کے لیے یومیہ فوڈ پیرامڈ

(iii) سکول جانے والے بچے (School Going Children)

چھ سے بارہ سال کی عمر میں بچے جسمانی اور ذہنی طور پر نہایت سرگرم ہوتے ہیں۔ اس دور میں کھیل کود کے بعد انہیں خوب بھوک لگتی ہے۔ ان کی خوراک مقدار اور جدت میں بھرپور ہونی چاہیے۔ بچے عموماً سبزیاں کھانا پسند نہیں کرتے مگر تازہ پھل شوق سے کھاتے ہیں۔ بچوں کی غذائی ضروریات کو مدنظر رکھتے ہوئے روزمرہ خوراک میں نشاستہ دار غذائیں، پروٹین، معدنی نمکیات اور وٹامن کثیر مقدار میں شامل کرنے چاہییں۔ بچے سکول میں دوسرے بچوں سے نئی غذائی عادات بھی سیکھتے ہیں اور گھر میں بھی بڑوں سے اثر انداز ہوتے ہیں اس لیے

بچوں میں اچھی غذائی عادات پیدا کرنے کے لیے ضروری ہے کہ خوشگوار ماحول میں مقررہ وقت پر بچوں کو کھانا دیا جائے۔ تیز مرچ مصالحوں سے پرہیز کیا جائے اور بنیادی غذائی گروہوں میں سے متوازن غذا کا انتخاب کیا جائے۔

اگر بچہ صبح کا ناشتہ جلدی کے سبب نہ کر سکے تو اس کے ہمراہ کوئی ٹھوس اور غذائیت بخش غذا مثلاً انڈا، مرغی، سبزی کے سینڈوچ اور موسمی پھل دیں تاکہ بھوکے رہنے کی وجہ سے بچے کی پڑھائی متاثر نہ ہو۔

یاد رکھیے

بچوں کو اچار، آلو کے چپس یا فرائز، زیادہ کیچپ اور کولا کے مشروبات بہت زیادہ نہ دیے جائیں بلکہ صحت بخش غذائیں کھانے کی ترغیب دی جائے۔

بچوں کو بڑوں کی نسبت پانی کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے۔ ان کو عام پانی کے علاوہ مختلف پھلوں کے جوس، سوپ، دودھ اور دوسرے مشروبات بھی دیے جا سکتے ہیں۔

کھانوں کے درمیانی اوقات میں تازہ پھل، خشک پھل، پنیر، بسکٹ، تازہ کچی سبزیاں اور آئس کریم وغیرہ بھی دیے جا سکتے ہیں۔

سکول جانے والے بچوں کے لیے یومیہ فوڈ پیرامڈ

گوشت، مرغی مچھلی انڈے	دودھ اور دودھ سے بنی اشیا	پھل	سبزیاں	اناج اور دالیں
1 سے 2 مرتبہ	3 مرتبہ	1 سے 2 مرتبہ	4 سے 5 مرتبہ	4 سے 6 مرتبہ

(iv) نوبلوغ افراد (Adolescent)

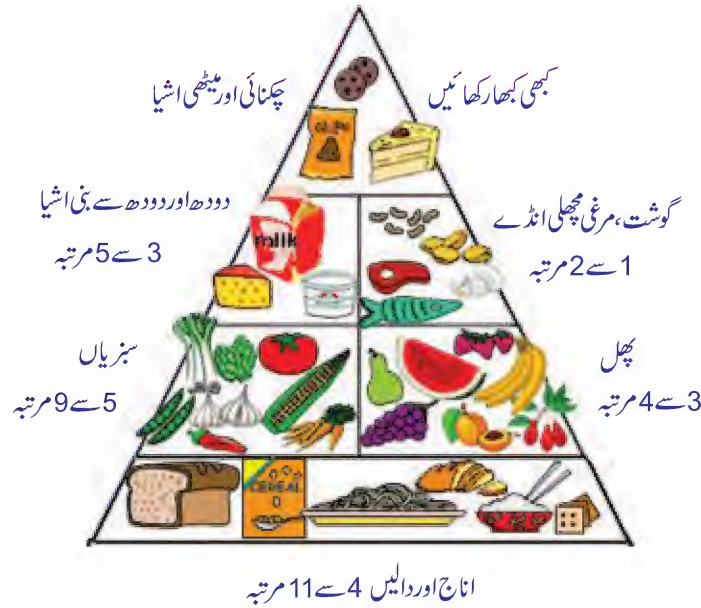
تیرہ سے سترہ سال کی عمر میں لڑکے اور لڑکیوں کے نشوونمائی تقاضوں کے لحاظ سے ان کی پروٹین اور حراروں کی ضروریات بڑھ جاتی

ہیں۔ان کو اعلیٰ حیاتیاتی قدر والی پروٹین دینی چاہیے۔کیونکہ بافتوں کی تعمیر و مرمت،قد و قامت میں اضافے، ہڈیوں اور عضلات کی نشو ونما کے لیے پروٹین اور معدنی نمکیات کثیر مقدار میں درکار ہوتے ہیں۔

اس دور میں ہڈیوں کی نشو ونما کے لیے کیلشیم کی زیادہ مقدار درکار رہوتی ہے اس لیے دودھ کا وافر استعمال کرنا چاہیے۔آئرن کو بھی خوراک میں شامل کرنا ضروری ہے۔ لڑکیوں کو لڑکوں کی نسبت آئرن کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔لڑکوں کی غذائی عادات لڑکیوں سے قدرے بہتر ہوتی ہیں ان کی خوراک کی یومیہ ضرورت بھی زیادہ ہوتی ہے اس لیے ان کو پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، چکنائی، وٹامن اور معدنی نمکیات بھی دیگر افراد کی نسبت زیادہ مقدار میں درکار ہوتے ہیں۔اس عمر میں یکسانیت سے دل اکتا جاتا ہے۔اس لیے ان کے کھانوں میں تنوع و ورائٹی ہونی چاہیے۔

ضروری ہدایات

نوبلوغ افراد کو کھانوں کے درمیانی وقفوں میں چاکلیٹ، ٹافیاں اور دیگر میٹھی و تلی ہوئی چیزیں نہیں کھانی چاہییں بلکہ کھانے کے بعد کوئی پھل یا مناسب میٹھا پکوان کھایا جائے۔

نوبلوغ افراد کے لیے یومیہ فوڈ پیرامِڈ

(v) حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین (Pregnant and Lactating Women)

حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کو نہ صرف اپنی غذائی ضروریات پوری کرنی ہوتی ہیں بلکہ اس بچے کی غذائی ضروریات کو بھی پورا کرنا ہوتا ہے جس کی وہ نشو ونما کر رہی ہوتی ہیں۔اس لیے حمل اور دودھ پلانے کے دوران متوازن غذا کا فراہم ہونا بہت ضروری ہے کیونکہ ان کی غذائی ضروریات میں اضافہ ہوتا ہے اس لیے خوراک کی مقدار پہلے کے مقابلے میں ایک چوتھائی زیادہ ہونی چاہیے۔ان کی خوراک

میں روٹی، چاول، گوشت، انڈا، سبزیاں، پھل اور دودھ وغیرہ شامل ہونے چاہییں۔ چونکہ بچہ تمام غذائی اجزاء ماں کے خون سے حاصل کرتا ہے۔ اگر ان اجزاء کی کمی ہو جائے تو بچہ ماں کے جسم میں ذخیرہ شدہ اجزاء سے پرورش پانے لگتا ہے۔ جس کی وجہ سے ماں کی صحت شدید متاثر ہوتی ہے۔ حاملہ خواتین کو غذا دیتے ہوئے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

کیا آپ کو معلوم ہے؟

حمل کے دوران خون کی ضرورت 20 فیصد زیادہ ہوتی ہے جو صرف پروٹین کے وافر استعمال سے پوری کی جاسکتی ہے۔ آئرن کی زائد مقدار بھی قلت خون سے تحفظ دیتی ہے۔

1- متوازن غذا دی جائے۔ غذا کا انتخاب بنیادی غذائی گروہوں میں سے کیا جائے مثلاً گوشت، انڈا، دودھ، پھل و سبزیاں اور اناج وغیرہ
2- زیادہ چکنائی والی غذاؤں اور میٹھی اشیاء سے پرہیز کیا جائے تاکہ طبیعت میں بوجھل پن نہ ہو۔
3- پھل اور سبزیاں جتنی زیادہ دی جائیں بہتر ہے تاکہ قبض کی شکایت نہ ہو اور معدنی نمکیات و وٹامن کی مطلوبہ مقدار مہیا ہوتی رہے۔
4- ناشتے سے قبل لیموں یا مالٹے کا جوس پینے سے متلی کی کیفیت دور کی جاسکتی ہے۔
5- حاملہ خاتون کے لیے زود ہضم غذائیں تجویز کی جائیں۔ ایک وقت میں زیادہ مقدار کی بجائے تھوڑی مقدار وقفے وقفے سے دی جائے۔
6- دودھ، دہی، لسی اور دودھ سے تیار کردہ دیگر غذائیں خوراک میں شامل کی جائیں تاکہ کیلشیم کی ضرورت پوری ہو اور ہڈیاں مضبوط ہوں۔
7- زیادہ مرچ اور تیز مصالحہ جات والی غذاؤں سے پرہیز کیا جائے۔
8- آئرن کی یومیہ ضرورت پوری کرنے کے لیے کلیجی، انڈے اور گوشت کا استعمال کیا جائے تاکہ قلتِ خون کا خدشہ نہ رہے۔

بالغ، حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کے لیے یومیہ مثالی غذائی چارٹ

اناج اور دالیں 7 سے 11 مرتبہ

دودھ پلانے والی خواتین کی غذائی ضروریات حاملہ خواتین سے زائد ہوتی ہیں ان کو دن بھر میں 400 سے 500 اضافی حراروں کی ضرورت ہوتی ہے۔ غذا میں دودھ، اناج، روٹی، گھی، انڈے اور گوشت کی زیادہ مقدار شامل کی جائے تا کہ بچے کی دودھ کی ضرورت پوری ہو سکے۔ تاہم ماں کا وزن اعتدال سے نہیں بڑھنا چاہیے۔

3.3.4 افراد کی غذائی ضروریات کے مطابق غذا کا انتخاب
(Selection of Food According to the Nutritional Needs of Individuals)

افرد کی غذائی ضروریات کے مطابق غذا کا انتخاب بنیادی غذائی گروہوں میں سے کرنا ضروری ہے جس کے لیے ذیل میں دیا گیا جدول مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

بنیادی غذائی گروہ، ان کے اجزا اور یومیہ مقدار

بنیادی غذائی گروہ اوران کے اجزا	یومیہ مقدار	غذائی اشیا
1-دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء (کیلشیم، پروٹین، فاسفورس، وٹامن اے اور وٹامن ڈی وغیرہ)	بچے 3 سے 4 گلاس/ بالغ افراد 2 گلاس حاملہ خواتین: 3 سے زائد گلاس، دودھ پلانے والی خواتین 4 یا 4 سے زائد گلاس۔ اس کے علاوہ دلیہ، آئس کریم، دہی اور لسی وغیرہ	
2- گوشت، مچھلی مرغی، اور انڈے (پروٹین، چکنائی، وٹامن اے، وٹامن بی کیلشیم، فاسفورس، آئرن، اور آیوڈین وغیرہ)	دن میں دو مرتبہ استعمال کریں (60 تا 85 گرام ایک مرتبہ) کلیجی، گردے اور دل ہفتے میں ایک مرتبہ	
3-سبزیاں اور پھل (کاربوہائیڈریٹس (سیلولوز)، وٹامن اے، وٹامن بی کمپلیکس، وٹامن سی، وٹامن ای، کیلشیم، پوٹاشیم اور آئرن وغیرہ)	4 مرتبہ روزانہ (i) ایک مالٹا یا ایک لیموں یا درمیانہ سائز کے دو کچے ٹماٹر (ii) آڑو، خوبانی یا آلو بخارا یا کوئی بھی پیلا پھل، گاجر، کدو، شکر قندی وغیرہ (iii) سبز پتوں والی سبزیاں، سلاد، پالک وغیرہ (iv) کیلا، انگور، ناشپاتی، سیب، بینگن، مٹر، پھلیاں وغیرہ	
4-اناج اور اناج سے بنی ہوئی اشیاء (پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، وٹامن بی، وٹامن ای اور آئرن وغیرہ)	4 مرتبہ روزانہ 1 چپاتی یا ڈبل روٹی کا ایک سلائس، 3/4 کپ پکی ہوئی دال یا 3/4 کپ ابلے ہوئے چاول	
5- چکنائی اور میٹھی اشیاء (کاربوہائیڈریٹس، ضروری فیٹی ایسڈ (چکنے ترشے) وغیرہ)	مکھن/ مارجرین 1 سے 2 چائے کے چمچ، پکی ہوئی چکنائی حسب ضرورت، میٹھے پکوان حراروں کی ضرورت کے مطابق	

اہم نکات

1- ایک فرد کی صحت کا مکمل طور پر انحصار متوازن غذائی اجزاء کی فراہمی پر ہوتا ہے۔

2- متوازن غذا میں جسم کی صحیح نشوونما کے لیے تمام غذائی اجزا ایک خاص تناسب میں موجود ہوتے ہیں۔

3- غیر متوازن غذا سے جسم کی تمام ضروریات (مثلاً حرارت وتوانائی، تعمیر ومرمت اور جسمانی نظاموں کی باقاعدگی) پوری نہ ہونے کے باعث نشوونما متاثر ہوتی ہے۔ انسان کمزور اور لاغر ہو جاتا ہے اور مختلف امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔

4- متوازن غذا میں ملی جلی غذائیں اور ذائقے شامل کرنا ضروری ہے۔

5- آج کل کی نوجوان نسل میں جنک فوڈز کی مقبولیت بڑھتی جا رہی ہے۔ جنک فوڈز چکنائی اور کیلوریز میں زیادہ لیکن غذائی اجزاء میں کم ہوتے ہیں جس کی وجہ سے بچوں میں موٹاپا بڑھتا چلا جا رہا ہے۔ اس کے لیے بچوں میں صحت مندانہ غذائی انتخاب کی تربیت کی ضرورت ہے۔

6- کسی بھی ایک غذا میں تمام غذائی اجزاء موجود نہیں ہوتے اس لیے خوراک کے بنیادی گروہوں میں سے مختلف غذاؤں کا انتخاب کر کے ہم متوازن غذا کا حصول ممکن بنا سکتے ہیں۔

7- پانچ بنیادی غذائی گروہ دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء، گوشت، مرغی مچھلی، انڈے، سبزیاں اور پھل، اناج اور دالیں، چکنائی اور میٹھی اشیاء ہیں۔

8- دودھ میں اعلیٰ قسم کی پروٹین پائی جاتی ہے جو زود ہضم بھی ہے۔ دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء مثلاً دہی، لسی، پنیر، آئس کریم میں کیلشیم، کاربوہائیڈریٹ، چکنائی، وٹامن بی کمپلیکس اور معدنی نمکیات وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔

9- گوشت، مچھلی، مرغی اور انڈے پروٹین، آئرن، فاسفورس اور وٹامن کے بہترین ذرائع ہیں۔ اس گروہ میں مٹر، دالیں، خشک میوے اور مونگ پھلی بھی شامل ہیں۔

10- سبزیوں اور پھلوں کے گروہ کو محافظ غذائیں بھی کہا جاتا ہے۔ یہ سیلولوز اور غذائی ریشہ بھی فراہم کرتے ہیں جو تندرستی کے لیے اہم ہے۔

11- اناج کا گروہ کیلوریز کے حصول کا بہترین ذریعہ تصور کیا جاتا ہے۔ اس میں 3/4 حصہ کاربوہائیڈریٹس پائی جاتی ہیں۔

12- چکنائی، مکھن، مارجرین اور میٹھی اشیاء سے کثیر مقدار میں کیلوریز حاصل ہوتی ہیں اس لیے اس گروہ میں سے کم سے کم غذاؤں کا انتخاب کیا جائے۔

13- ماہرین غذائیت نے متوازن غذا کے حصول کو آسان بنانے کے لیے فوڈ پیرامڈ کے گروہ تجویز کیے ہیں تاکہ ایک عام شخص بھی اپنے

لیے متوازن غذا کا انتخاب کر کے بہتر غذائی معیار حاصل کر سکے۔

14- زندگی کے مختلف مدارج میں نشوونما کی رفتار اور صحت کے معیار کو برقرار رکھنے کے لیے غذائی ضروریات تبدیل ہوتی رہتی ہیں۔ غذائی ضروریات پر عمر، جنس، کام کاج کی نوعیت، موسم، جسم کی بناوٹ اور جسمانی کیفیت اثر انداز ہوتی ہیں۔

15- شیر خوار بچوں کے لیے ماں کا دودھ بہترین غذا ہے۔ جب بچے کی عمر چار سے چھ ماہ ہو جائے تو اس کو ضمنی غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے۔ مثلاً ابلے ہوئے چاول، سوجی کی کھیر، سبزیوں اور گوشت کے سوپ، پھلوں کے جوس اور انڈے کی زردی اور دیگر اناج سے بنی ہوئی غذائیں وغیرہ۔

16- ایک سے چار سال کی عمر میں بچے کا جسم پیدائش سے تین گنا زیادہ ہو جاتا ہے۔ وہ تیزی سے نشوونما پاتا ہے اس لیے قبل از سکول بچوں کے لیے چار گلاس دودھ کے علاوہ تمام غذائی گروہوں سے غذا منتخب کرنی چاہیے۔

17- چھ سے بارہ سال کی عمر کے بچوں کی غذائی عادات بہتر کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان کی بڑھتی ہوئی غذائی ضروریات کے پیش نظر ان کی غذا میں گوشت، اناج، دودھ، پھل و سبزیاں اور چکنائی کے گروہ میں سے بہترین ذرائع کا انتخاب کیا جائے۔ کھانے کے درمیانی اوقات میں بھی انہیں غذائی اجزاء سے بھرپور غذائیں دی جائیں۔

18- نو بلوغت کے دور میں پروٹین، کاربوہائیڈریٹ، چکنائی، وٹامن اور معدنی نمکیات کی مقدار باقی افراد سے زیادہ ہوتی ہے۔ اس لیے جنک فوڈز کی بجائے صحت مندانہ غذا کا انتخاب کیا جائے مگر اس میں تنوع اور ورائٹی ہونی چاہیے۔

19- حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کو نہ صرف اپنی بلکہ اپنے بچے کی غذائی ضروریات بھی پوری کرنی ہوتی ہیں۔ اس لیے ان کو تمام غذائی گروہوں میں سے ادل بدل کر خوراک کا انتخاب کرنا چاہیے۔ حاملہ خواتین کو عام خواتین سے 300 زائد کیلوریز جبکہ دودھ پلانے والی خواتین کو 400 سے 500 اضافی کیلوریز یومیہ درکار ہوتی ہیں۔

سوالات

1- ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

(i) متوازن غذا کو کس کا مجموعہ کہا جاتا ہے؟

- غذائی اجزاء کا
- پروٹین کا
- معدنی نمکیات کا
- وٹامن کا

(ii) غذائی گروہوں کی تعداد کتنی ہے؟

- 2
- 3
- 5
- 6

(iii) سبزیوں کو کس طرح کی غذائیں کہا جاتا ہے؟

- محافظ
- تعمیری
- تخلیقی
- توانائی سے بھرپور

(iv) جنک فوڈز کس چیز سے بھرپور ہوتی ہیں؟
- غذائی قدر
- چکنائی
- غذائی اجزاء
- وٹامن ونمکیات

(v) کام کاج کی نوعیت کے لحاظ سے کون سی ضروریات مختلف ہوتی ہیں؟
- تندرستی
- غذائی
- پانی کی مقدار
- نشوونما

(vi) وہ کونسا خاکہ ہے جس میں ایک دن کی غذائی ضروریات پوری کرنے سے متعلق رہنمائی ملتی ہے؟
- فوڈ پیرامڈ
- جدول
- غذا کا تعین
- سرونگ سائز

(vii) دودھ کس غذائی جُزو کا بہترین ذریعہ ہے؟
- سیلولوز
- آئرن
- وٹامن سی
- کیلشیم

(viii) دل، گردے اور کلیجی میں کون سا غذائی جُزو زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے؟
- آئرن
- کیلشیم
- کاربوہائیڈریٹس
- وٹامن اے

(ix) سردیوں کے موسم میں کس غذا کا استعمال بڑھ جاتا ہے؟
- تربوز
- خربوزہ
- خشک میوہ جات
- مشروبات

(x) ماں کا دودھ بچے کو کس عمر تک پلانا چاہیے؟
- 3 ماہ تک
- 6 ماہ تک
- ایک سال تک
- ڈیڑھ دو سال تک

(xi) کس ماہ میں شیر خوار بچے کو مالٹے کا رس دینا شروع کرنا چاہیے؟
- 2 ماہ
- 5 ماہ
- 8 ماہ
- 12 ماہ

(xii) حاملہ خواتین کو کن غذاؤں کے زائد استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے؟
- پھل اور سبزیاں
- چکنائی والی اور میٹھی اشیاء
- اناج اور دالیں
- دودھ اور دودھ سے بنی اشیا

2- مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i) متوازن غذا کی تعریف کریں۔

(ii) غیر متوازن غذا کسے کہتے ہیں؟

(iii) ''جنک فوڈز'' کی تعریف کریں۔

(iv) جنک فوڈز کی مثالیں دیں۔

(v) بنیادی غذائی گروہوں کے نام لکھیں۔

(vi) پھلوں اور سبزیوں کی غذائی اہمیت بیان کریں۔

(vii) فوڈ پیرامڈ کی تعریف کریں۔

(viii) فوڈ پیرامڈ کے مطابق اناج اور دالوں کے گروہ کی اہمیت بیان کریں۔

(ix) غذائی ضروریات کی تعریف کریں۔

3- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

(i) متوازن اور غیر متوازن غذا کا فرق واضح کریں۔

(ii) غیر افادی غذا یا جنک فوڈز پر نوٹ لکھیں۔

(iii) غذا کے بنیادی گروہوں کی غذائیت بیان کریں۔

(iv) غذائی ضروریات پر اثر انداز ہونے والے عوامل پر بحث کریں۔

(v) شیر خوار بچوں کی غذائی ضروریات بیان کریں۔

(vi) حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کی غذا ترتیب دیتے ہوئے کن باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے؟ تفصیلاً لکھیں۔

عملی کام

1- بنیادی غذائی گروہوں کی مدد سے کم آمدنی، متوسط آمدنی اور زیادہ آمدنی والے خاندانوں کے لیے ایک ایک دن کا مینو بنائیں۔

2- اپنی پریکٹیکل فائل میں بنیادی غذائی گروہوں کی مدد سے مندرجہ ذیل کے لیے ایک دن کا مینو بنائیں۔

(i) شیر خوار بچے

(ii) قبل از سکول بچے

(iii) سکول جانے والے بچے

(iv) نوبلوغ افراد

(v) حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین

4 کھانوں کی تیاری

(FOOD PREPARATION)

عنوانات (Contents)

طلبہ کے سیکھنے کے ماحصل (Students' Learning Outcomes)

ان عنوانات کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہوں گے کہ وہ

- کھانوں کی تیاری کے صحیح طریقے بیان کر سکیں۔
- پکانے کے دوران غذائیت برقرار رکھنے کے طریقوں کی شناخت کر سکیں۔
- کھانا پیش کرنے کے اصول بیان کر سکیں۔
- کھانا پیش کرنے کے صحیح طریقے بیان کر سکیں۔
- کھانا کھانے کے مناسب اور نا مناسب آداب اور طور طریقے بیان کر سکیں۔
- کھانا پیش کرنے میں صفائی کی اہمیت بیان کر سکیں۔
- خوراک سٹور کرنے کے اصول بیان کر سکیں۔
- خوراک سٹور کرنے کی اہمیت و مقاصد پر بحث کر سکیں۔
- غذائیں سٹور کرنے کے مختلف طریقوں کی شناخت کر سکیں۔
- غذاؤں کو سٹور کرنے کے صحیح طریقوں کا انتخاب کر سکیں۔
- ریفریجریٹر اور فریزر کی دیکھ بھال و حفاظت بیان کر سکیں۔
- باورچی خانے میں پیش آنے والے حادثات کے بارے میں جان سکیں۔
- باورچی خانے میں حادثات سے بچاؤ کی حفاظتی تدابیر بیان کر سکیں۔
- باورچی خانے میں کھانوں کی تیاری کے دوران حفاظتی اقدامات کی نشاندہی کر سکیں۔
- باورچی خانے میں معمولی حادثات کی روک تھام کر سکیں۔

4.1 کھانا پکانا (COOKING)

4.1.1 کھانوں کی تیاری کے طریقے (Methods of Food Preparation)

روزمرہ کھانوں میں سے چند غذائیں ایسی ہیں جنہیں اگر تازہ اور کچی حالت میں کھایا جائے تو وہ زیادہ فائدہ مند اور صحت بخش ثابت ہوتی ہیں۔ مثلاً تمام پھل، کچھ سبزیاں جیسے سلاد، گاجر، مولی، کھیرا، ٹماٹر، بند گوبھی وغیرہ۔ زیادہ تر سبزیاں جب کھیتوں سے مارکیٹ میں لائی جاتی ہیں تو مٹی، ریت اور جراثیم سے آلودہ ہوتی ہیں اس لیے ان کو صاف اور کھلے پانی سے اچھی طرح دھو کر استعمال کرنا چاہیے۔ بعض غذائیں ایسی ہیں جن کو پکانا نہایت ضروری ہوتا ہے کیونکہ پکائے بغیر وہ انسانی جسم میں ہضم نہیں ہوتیں۔ مثلاً گوشت، دالیں، انڈے اور سبزیاں وغیرہ۔

کھانا پکانے کے مقاصد

کھانا پکانے کے چند اہم مقاصد درج ذیل ہیں۔

1- غذا زود ہضم، نرم اور گرم ہو جاتی ہے۔

2- غذا خوش ذائقہ اور خوش رنگ ہو جاتی ہے۔

3- غذا مضر صحت جراثیم سے پاک ہو جاتی ہے کیونکہ درجہ کھولاؤ (Boiling Point) پر متعدی بیماریوں کے جراثیم بالعموم ہلاک ہو جاتے ہیں۔

4- غذا خوشبودار اور خوشنما ہونے کی وجہ سے عروق ہاضمہ (Enzymes) کا اخراج زیادہ ہوتا ہے اور کھانے کی خواہش بڑھتی ہے۔

5- غذا کے حجم و مقدار میں اضافہ ہوتا ہے مثلاً دال، چاول، چنے اور پھلیاں وغیرہ۔

6- کئی کچی غذاؤں مثلاً مچھلی، انڈے، گوبھی، مونگرے اور شلجم وغیرہ کی ناگوار بو ختم ہو جاتی ہے۔

7- غذا کی غذائیت اور ورائٹی میں اضافہ کیا جا سکتا ہے کیونکہ غذائیں ادل بدل کر پکائی جا سکتی ہیں اور ایک ہی سبزی اور گوشت کو مختلف انداز و طریقوں سے پکایا جا سکتا ہے۔

8- غذا کو گرم، ٹھنڈا، نرم یا ٹھوس حالت میں پیش کرنے سے تمام افراد خانہ کی پسند اور موسم کے مطابق غذائی ضروریات کو پورا کیا جا سکتا ہے۔

کھانا پکانے کے چند مضر اثرات بھی ہوتے ہیں مثلاً ابالنے سے خوراک میں موجود وٹامن اور معدنی نمکیات ضائع ہو جاتے ہیں۔ بھوننے اور تلنے کے دوران بہت سے غذائی اجزاء ختم ہو جاتے ہیں اور پروٹین کی غذائیت میں بھی کمی ہو جاتی ہے۔

4.1.2 کھانا پکانے کے مختلف طریقے (Different Methods of Cooking)

کھانا پکانے کے لیے مختلف طریقے اپنائے جاتے ہیں تاکہ تیار شدہ کھانے میں تنوع اور ورائٹی قائم رہے۔ کھانا پکانے کے مختلف

طریقوں کو درج ذیل چار اقسام میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

1-خشک پکانے کا طریقہ (Dry Heat Cooking Method)

اس طریقے میں بھاپ اور پانی کا بالکل استعمال نہیں ہوتا البتہ چکنائی استعمال کی جاتی ہے۔ اس میں بیک کرنا، سینکنا اور بھوننا وغیرہ شامل ہیں۔

i-بیک کرنا (Baking)

اس طریقے میں اوون (Oven) کا استعمال کیا جاتا ہے۔ جو چاروں اطراف سے بند ہوتا ہے۔ صرف سامنے کی جانب سے کھولنے کے لیے ایک چھوٹا دروازہ ہوتا ہے۔ اوون کے درجہ حرارت کو کنٹرول کرنے کے لیے ایک ریگولیٹر ہوتا ہے۔ اوون کا درجہ حرارت جب مطلوبہ حد تک پہنچ جاتا ہے تو بیکنگ ٹرے یا پائیریکس (Pyrex) کے برتن میں بسکٹ، کیک وغیرہ بیک کیے جاسکتے ہیں اسی طرح مرغی، مچھلی اور گوشت وغیرہ کو مصالحہ لگا کر اوون میں بیک کیا جاتا ہے اور مقررہ وقت کے بعد نکال لیا جاتا ہے۔ برتن کی اندرونی سطح اور کناروں پر چکنائی لگائی جاتی ہے تاکہ بیک ہونے کے بعد تیار شدہ غذا با آسانی برتن سے نکالی جاسکے۔

ii-سینکنا (Grilling)

اس میں گوشت، مرغی کے ٹکڑوں اور سیخ کباب کے لیے تیار کردہ قیمے کو مصالحہ لگا کر دہکتے ہوئے کوئلوں پر براہ راست سینکا جاتا ہے۔ اس طریقے میں پانی کا استعمال نہیں کیا جاتا لیکن قدرے چکنائی وقتاً فوقتاً ان پر لگائی جاتی ہے تاکہ یہ جلنے سے محفوظ رہیں نیز خوشبو اور ذائقہ بھی بہتر ہوسکے۔

iii- بھوننا (Roasting)

اس طریقے میں پانی استعمال نہیں ہوتا۔ فرائی پین یا دیگچی میں گھی یا تیل اتنی مقدار میں استعمال کیا جاتا ہے جس میں مطلوبہ شے اچھی طرح بھونی جا سکے مگر جلے نہیں۔ اس طریقے سے ثابت مصالحے کا گوشت، بھنا ہوا قیمہ، مچھلی، دالیں اور سبزیاں پکائی جاتی ہیں۔

(i) بیک کرنا (ii) سینکنا (iii) بھوننا

2- تر پکانے کا طریقہ (Moist Heat Cooking Method)

اس طریقے میں ابالنا، بھاپ دینا اور دم پذیری (Stewing) وغیرہ شامل ہیں۔ اس طریقے میں پانی استعمال ہوتا ہے۔

i- ابالنا (Boiling)

اس طریقے میں پانی کا درجہ حرارت °100 سینٹی گریڈ تک پہنچایا جاتا ہے۔ اس طریقے سے سبزیاں، اناج اور چاول وغیرہ ابالے جاتے ہیں۔ اس کے لیے پانی کی اتنی مقدار استعمال کی جاتی ہے۔ جس میں خوراک آسانی سے گل جائے اور پانی بھی ضائع نہ ہو تاکہ زیادہ سے زیادہ غذائیت محفوظ کی جا سکے۔

ii- بھاپ دینا (Steaming)

سبزیوں کو پانی یا دودھ کا چھینٹا دے کر ڈھانپ دیا جاتا ہے اور ہلکی آنچ پر پکایا جاتا ہے تاکہ غذا نرم ہو جائے لیکن اس کی تازگی اور شکل و ہیئت برقرار رہے۔ مچھلی اور سبزیاں وغیرہ زیادہ تر اسی طریقے سے پکائی جاتی ہیں۔

iii- دم پذیری (Stewing)

درمیانہ درجہ حرارت پر ڈھکن والے برتن میں پکانے کے اس طریقے کو دم پذیری (Stewing) کہتے ہیں۔ کم پانی میں گلانے کے

بعد گوشت، مرغی یا سبزیوں کو ہلکی چکنائی میں بھونا جاتا ہے۔ اس طریقے سے خوراک نرم اور خوش ذائقہ ہو جاتی ہے۔

(i) ابالنا

(ii) بھاپ دینا

(iii) دم پذیری

3- تلنے کا طریقہ (Frying Method)

اس طریقے میں خوراک کی لذت، توانائی اور پیٹ بھرنے کی صلاحیت بڑھانے کے لیے چکنائی کی مختلف اقسام مثلاً گھی، تیل، چربی، بالائی اور مارجرین کا استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ چکنائیاں چیزوں کو تلنے اور پکانے کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔ اس طریقے میں پانی کا استعمال بالکل نہیں ہوتا۔ چکنائی کو ایک خاص درجہ حرارت تک گرم کر کے اس میں مختلف چیزیں تلی جاتی ہیں۔ خوراک کو تلنے کے لیے درج ذیل تین طریقے استعمال ہوتے ہیں۔

i- بہت کم چکنائی میں تلنا (Pan Frying)

اس طریقے میں چکنائی کی بہت قلیل مقدار استعمال کی جاتی ہے اور اس بات کا خیال رکھا جاتا ہے کہ درجہ حرارت درمیانہ ہوتا کہ کھانے میں حرارت صحیح طور پر منتقل ہو جائے اور اس میں مناسب نمی بھی برقرار رہے۔ مچھلی کے قتلے، مرغی کے پارچے اور کٹلٹس وغیرہ اس طریقہ سے تلے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ مکئی کے دانے، بادام اور مونگ پھلی کی گریاں وغیرہ بھی اسی طریقے سے بھونی جاتی ہیں۔

ii- درمیانہ چکنائی میں تلنا (Shallow Frying)

چپلی کباب، شامی کباب، پراٹھے، فرنچ ٹوسٹ اور چانپیں درمیانہ چکنائی میں تلے جاتے ہیں۔ تلی جانے والی شے کی تقریباً آدھی موٹائی چکنائی میں ڈبو دی جاتی ہے اور پھر سرخ یا براؤن کرنے کے بعد اسے چکنائی سے نکال لیا جاتا ہے۔

iii- گہری چکنائی میں تلنا (Deep Frying)

اس طریقے میں چکنائی کی کثیر مقدار استعمال کی جاتی ہے اور تلنے والی چیز اس میں ڈوبی ہوئی ہوتی ہے۔ مثلاً پکوڑے، آلو کے چپس، مچھلی، مرغی، چانپیں وغیرہ۔

(i) بہت کم چکنائی میں تلنا

(ii) درمیانہ چکنائی میں تلنا

(iii) گہری چکنائی میں تلنا

4-مائیکرو ویو میں پکانے کا طریقہ (Microwave Cooking Method)

کھانا پکانے کا یہ جدید سائنسی طریقہ ہے۔جس میں برقی رو (Electric Current) مائیکروویوز (Microwaves) میں تبدیل ہو جاتی ہے۔توانائی کی یہ لہریں خوراک کے خلیوں کو نرم بنا دیتی ہیں جس سے کھانا پکانے کا دورانیہ بہت کم ہو جاتا ہے، کھانا گھنٹوں کے بجائے منٹوں میں تیار ہو جاتا ہے اور کھانا پکانے کا برتن بہت زیادہ گرم بھی نہیں ہوتا۔ مائیکروویوز چاروں زاویوں سے نہ صرف خوراک کی بیرونی سطح بلکہ چند سینٹی میٹر اندر تک سرایت کر جاتی ہیں اور کھانا گرم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔حرارت چونکہ اندرونی سطح میں پیدا ہوتی ہے اس لیے کھانے میں نمی موجود رہتی ہے اور خوراک خشک، بھربھری اور خستہ نہیں ہوتی۔

مائیکرویوز دھاتوں سے منعکس ہوتی ہیں۔اس لیے دھات کے بنے ہوئے برتن مائیکروویواوون میں استعمال کے لیے موزوں نہیں ہوتے۔ یہ لہریں کاغذ، شیشے، چینی اور پلاسٹک کے مخصوص برتنوں میں سے باآسانی گزر جاتی ہیں اور ان کے مضر اثرات بھی نہیں ہوتے۔

پاکستان میں مائیکروویواوون کا استعمال بہت مقبولیت اختیار کرتا جا رہا ہے۔تاہم یہ یہاں کے روایتی کھانوں کے لیے مناسب نہیں کیونکہ اس میں سالن کو بھوننے کی سہولت میسر نہیں مگر پھر بھی فاسٹ فوڈز اور کھانوں کو گرم کرنے کے لیے اس کا استعمال بہت تیزی سے رواج پا رہا ہے۔ مائیکروویو جب بھی خریدا جائے اس کی کارکردگی، استعمال اور حفاظت کے بارے میں کتابچے (Booklet) پر تحریر تمام ہدایات کو بغور پڑھنا اور سمجھ لینا چاہیے کیونکہ بعض اوقات ایک معمولی سی کوتاہی بہت بڑے نقصان کا پیش خیمہ ثابت ہو سکتی ہے۔

مائیکروویواوون میں استعمال ہونے والے برتن

مائیکروویواوون

مائیکروویواوون

مائیکروویو کے فوائد

-1 وقت کی بچت ہوتی ہے، کھانا جلدی تیار ہو جاتا ہے اور گھنٹوں کی محنت بچ جاتی ہے۔
-2 بچے ہوئے کھانے کو دوبارہ گرم کیا جا سکتا ہے۔ اس کا ذائقہ، رنگت اور ٹیکسچر بھی خراب نہیں ہوتا۔
-3 آگ یا گرم برتنوں کے حادثات سے بھی بچت ہو جاتی ہے۔
-4 جن برتنوں میں کھانا پکایا یا گرم کیا جاتا ہے انہی برتنوں میں پیش کیا جا سکتا ہے۔

مائیکروویو کے نقصانات

-1 اس طریقے میں بھاپ دینے (Steaming) اور دم پذیری (Stewing) کے طریقے نہیں اپنائے جا سکتے اور گہری چکنائی میں پکانے کا طریقہ بھی استعمال نہیں کیا جا سکتا۔
-2 چیزیں براؤن نہیں ہو پاتیں جس کی وجہ سے کیک اور بسکٹ وغیرہ کی مطلوبہ رنگت (Browning) حاصل نہیں کی جا سکتی۔
-3 مائیکروویو اوون بہت قیمتی ہے اور اس میں استعمال کیے جانے والے برتن بھی روایتی برتنوں سے مختلف ہوتے ہیں۔

4.1.3 پکانے کے دوران غذائیت برقرار رکھنے کے طریقے
(Methods of Maintainting Nutirition During Cooking)

خوراک کی خریداری، تیاری، پکنے اور محفوظ کرنے کے دوران غذائیت کو زیادہ سے زیادہ برقرار رکھنے کے طریقوں کے بارے میں علم ہونے کی وجہ سے افرادِ کنبہ کے لیے متوازن غذا کی فراہمی کو یقینی بنایا جا سکتا ہے۔ مختلف غذاؤں کی تیاری اور پکانے کے دوران غذائی اجزاء کے ضیاع کو کم سے کم کرنے سے نقصِ غذائیت (Malnutrition) پر بھی قابو پایا جا سکتا ہے۔

گوشت کی غذائیت برقرار رکھنا

(i) گوشت خواہ مرغی، مچھلی، بکرے یا گائے کا ہو اس کو فوراً کھلے پانی سے اچھی طرح دھو لینا چاہیے اور زیادہ دیر تک کھلی فضا میں نہیں رکھنا چاہیے۔
(ii) گوشت کو قابلِ ہضم بنانے کے لیے اس کو پکانا ضروری ہے کیونکہ گوشت میں موجود پروٹین جم کر سخت ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ گوشت میں موجود چربی اور چکنائی پگھل کر گوشت کو نرم اور ذائقے دار بناتی ہے۔ سالن میں یہ چکنائی ضائع نہیں ہوتی لیکن انگاروں پر سینکنے، سیخ کباب یا تکے وغیرہ بنانے کی صورت میں یہ پگھل کر ضائع ہو جاتی ہے۔
(iii) گوشت کو زیادہ دیر تک نہیں پکانا چاہیے۔ بلکہ گوشت جونہی پک جائے اسے فوراً اتار لینا چاہیے کیونکہ بہت زیادہ پکانے سے اس میں موجود پروٹین کم ہو جاتی ہیں۔
(iv) دل، گردے اور کلیجی جلد نرم ہو جاتے ہیں اس لیے انہیں دم پذیری اور بھاپ دینے کے طریقوں سے ہلکی آنچ پر پکانا چاہیے۔ مرغی اور مچھلی کو تل کر روسٹ کرنے کے طریقے سے پکانا بہتر رہتا ہے۔

انڈوں کی غذائیت برقرار رکھنا

(i) انڈے کو ہلکی آنچ پر پکانا چاہیے۔ تیز آنچ پر پکانے سے پروٹین سخت ہو جاتی ہیں جو انسانی معدے کے لیے ناقابل ہضم ہوتی ہے۔

(ii) انڈوں کو پھینٹنے سے ان میں ہوا شامل ہو جاتی ہے جس سے ان کا حجم بڑھ جاتا ہے اس لیے ان کو کیک، پیسٹری، آملیٹ اور مٹھائیوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

(iii) انڈوں کی مخصوص خاصیت جوڑنے کا عمل (Binding) ہے جس کی وجہ سے ان کو کباب، کٹلٹس، پڈنگ، بسکٹ اور گلاب جامن وغیرہ بنانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔

دودھ کی غذائیت برقرار رکھنا

دودھ کی پروٹین نہایت زود ہضم ہوتی ہے اس لیے اس کو ہمیشہ ابال کر استعمال کرنا چاہیے۔ کچا دودھ صحت کے لیے مضر ہوتا ہے۔

سبزیوں کی غذائیت برقرار رکھنا

سبزیوں میں معدنی نمکیات اور وٹامن وافر مقدار میں ہوتے ہیں ان میں سے کچھ وٹامن پانی میں حل پذیر ہوتے ہیں اور کچھ پکانے سے ضائع ہو جاتے ہیں اس لیے سبزیوں کو پکاتے وقت احتیاط ضروری ہے تاکہ اہم غذائی اجزاء ضائع ہونے سے محفوظ رہ سکیں۔ سبزی خریدتے وقت درج ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

(i) سبزی ہمیشہ تازہ اور اچھی قسم کی خریدنی چاہیے۔ اچھی سبزی داغ دھبوں اور شکنوں سے پاک ہونی چاہیے۔

(ii) سبزیوں کو کاٹنے اور چھیلنے سے قبل دھو لینا چاہیے تاکہ ان کی بیرونی سطح مٹی اور جراثیم سے پاک ہو جائے کیونکہ چھیلنے یا کاٹنے کے بعد دھونے سے ان کی غذائیت پانی میں حل ہو کر ضائع ہو جاتی ہے۔

(iii) سبزیوں کو تازہ رکھنے کے لیے اگر کاٹنے سے قبل پانی میں دو سے تین بڑے چمچے سرکہ ڈال کر دھوئیں تو وہ کافی دیر تک تازہ رہ سکتی ہیں اور جراثیم بھی مر جاتے ہیں۔

(iv) جہاں تک ممکن ہو سکے کوشش کریں کہ سبزیوں کا چھلکا نہ اتارا جائے لیکن اگر چھلکا اتارنا ضروری ہو تو کسی تیز دھار چاقو کی مدد سے چھلکا باریک باریک اتاریں کیونکہ بیشتر وٹامن اور نمکیات سبزیوں کے چھلکے کے بالکل نیچے ہوتے ہیں جو موٹا چھلکا اتارنے سے ضائع ہو جاتے ہیں۔

(v) سبزیوں کو پکانے سے بہت دیر قبل کاٹ کر یا چھیل کر نہیں رکھنا چاہیے کیونکہ عمل تکسید کے ذریعے ہوا کی موجودگی میں وٹامن سی کے ضائع ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

(vi) سبزیوں کو قدرے بڑے اور موٹے ٹکڑوں میں کاٹنا چاہیے مثلاً کدو، شلجم، گاجر اور آلو وغیرہ تاکہ وٹامن بی کمپلیکس، وٹامن سی اور معدنی نمکیات ضائع نہ ہوں۔

(vii) کٹی ہوئی سبزیوں کو زیادہ دیر تک پانی میں بھگو کر نہیں رکھنا چاہیے کیونکہ اس طرح وٹامن اور معدنی نمکیات پانی میں حل ہو کر

ضائع ہو جاتے ہیں۔

(viii) سبزیوں کو پکاتے وقت اتنے ہی پانی میں پکانا چاہیے جس میں وہ آسانی سے پک جائیں اور زائد پانی گرانا نہ پڑے۔

(ix) سبزیوں کو ہمیشہ ڈھکن دے کر پکانا چاہیے کیونکہ دیگچی کو کھلا رکھنے یا ڈھکن بار بار اتارنے اور چمچ ہلانے سے ہوا کی آمیزش سے وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں نیز سبزیوں کو زیادہ دیر تک نہیں پکانا چاہیے۔

(x) منجمد سبزیوں کو پگھلانے کی بجائے ان کو ابلتے پانی میں ڈال کر فوراً پکا لینا چاہیے۔

پھلوں کی غذائیت برقرار رکھنا

(i) تازہ پھلوں کے چھلکے بے داغ، بغیر سلوٹ کے اور صاف ستھرے ہونے چاہییں۔ ان کو تازہ پانی سے خوب اچھی طرح دھو لینا چاہیے تاکہ وہ مٹی اور جراثیم سے پاک ہو جائیں۔

(ii) چھلکے سمیت کھائے جانے والے پھل مثلاً امرود اور سیب وغیرہ کو نسبتاً زیادہ اچھی طرح دھو کر استعمال کرنا چاہیے۔ اگر پھل کا چھلکا اتارنا مقصود ہو تو چھلکا باریک اتارا جائے۔

(iii) تازہ پھلوں کو اگر ایک دو دن تک رکھنا مطلوب ہو تو ان کو ٹھنڈی اور خشک جگہ پر یا فریج میں رکھنا زیادہ بہتر ہوتا ہے۔

(iv) تازہ پھل مثلاً کیلا، آڑو اور آلو بخارہ وغیرہ زیادہ روز کے لیے خریدنے ہوں تو انہیں قدرے کچی حالت میں خریدنا چاہیے تاکہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ وہ پک کر استعمال کے لیے تیار ہو جائیں۔

چاول، اناج اور دالوں کی غذائیت برقرار رکھنا

(i) اناج میں گیہوں، مکئی، جو، باجرہ، چاول اور دالیں شامل ہیں۔ اناج کو پکانے کے مقاصد سیلولوز کو نرم کرنا، پروٹین اور نشاستہ کو پکانا، ذائقے دار اور قابلِ ہضم بنانا ہیں تاکہ وہ جزو بدن بن ہو سکیں۔

(ii) گندم کو پیس کر آٹے کی صورت میں استعمال کیا جاتا ہے گندم کا بیرونی چھلکا بھوسی (Bran) آٹے کی پسوائی کے دوران اتار دیا جاتا ہے جس سے اس کے معدنی نمکیات، تھایامین، آئرن، فاسفورس، میگنیشیم اور سیلولوز ضائع ہو جاتے ہیں۔

(iii) دالوں کو گلانے کے لیے اگر پریشر ککر کا استعمال کیا جائے یا انہیں ڈھکن والی دیگچی میں پکایا جائے تو اس سے غذائیت کو محفوظ کیا جا سکتا ہے۔ دالیں چونکہ دیر سے گلتی ہیں اس لیے انہیں پکانے سے قبل بھگو کر رکھنا پڑتا ہے مگر بھگوئے ہوئے پانی ہی میں پکانے سے ان کی غذائیت کے ضیاع کو روکا جا سکتا ہے۔

(iv) چاولوں کو پکانے سے پہلے بھگونا ضروری ہے اس لیے ان کو بھگوئے ہوئے پانی میں ہی پکانا چاہیے۔ اکثر لوگ چاولوں کو ابال کر ان کا پانی گرا دیتے ہیں جس سے پانی میں حل پذیر وٹامن اور نمکیات ضائع ہو جاتے ہیں اس لیے چاول پکانے کے لیے پانی کی صرف اتنی ہی مقدار ڈالی جائے جس میں چاول گل جائیں اور زائد پانی گرانا نہ پڑے۔

(v) اناج کے پکانے پر اس کے دانوں کا سائز، پانی کی مقدار، چھلکے کی موجودگی یا غیر موجودگی، درجہ حرارت اور پکنے کا طریقہ اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس لیے پکنے پر اناج کا ذائقہ لذیذ، سیلولوز نرم اور دانے اچھی طرح گلے ہوئے ہونے چاہئیں۔

4.2 کھانا پیش کرنا (MEAL SERVICE)

جس طرح ذائقہ، توانائی اور لذت سے بھرپور کھانا بنانا ایک فن ہے اسی طرح خوبصورت اور دلکش انداز سے کھانا پیش کرنا بھی بہت اہمیت کا حامل ہے۔ ایک سادہ اور عام سے کھانے کو بھی تھوڑی سی فنی مہارت اور دلکشی سے پیش کیا جائے تو کھانے کو مزید خوشگوار اور کھانے کی خواہش کو بڑھایا جا سکتا ہے۔

4.2.1 کھانا پیش کرنے کے اصول (Principles of Meal Service)

کھانا پیش کرنے کے چند بنیادی اصول درج ذیل ہیں۔

(i) کھانا پیش کرنے کے لیے استعمال ہونے والے برتن صاف ستھرے ہونے چاہییں۔

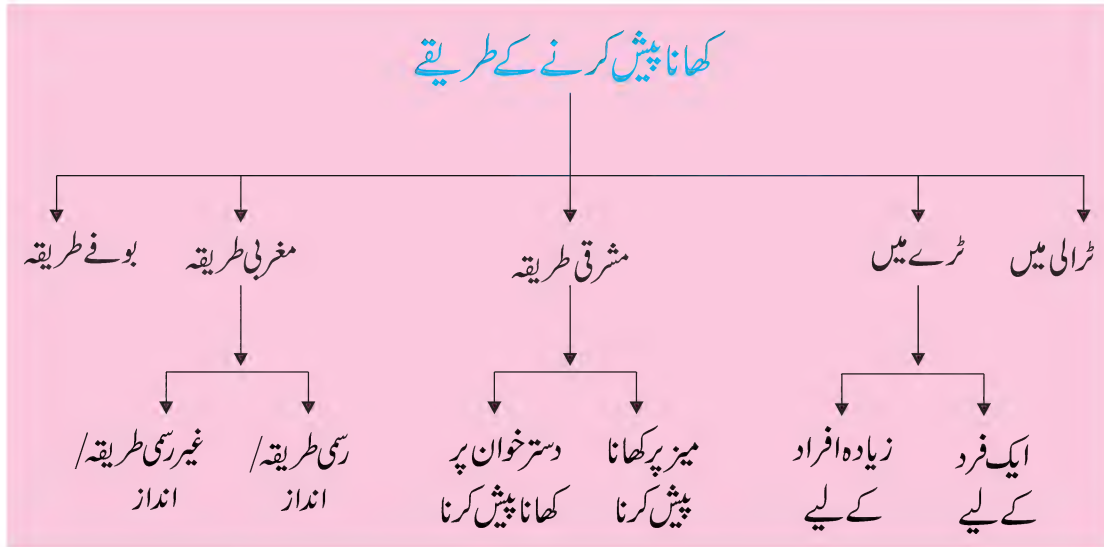
(ii) میز یا دسترخوان دلکش اور خوبصورتی سے ترتیب دینا چاہیے۔

(iii) ڈش یا ڈونگے میں کھانا گنجائش کے مطابق ڈالنا چاہیے۔

(iv) ڈش کی سجاوٹ بڑھانے کے لیے اس کے اوپر پودینے، دھنیے کی چند پتیاں، ہری مرچ یا کٹے ہوئے ٹماٹر سجائے جا سکتے ہیں۔

(v) میز پر پھولوں کی آرائش سے سجاوٹ میں اضافہ ہوتا ہے۔

4.2.2 کھانا پیش کرنے کے طریقے (Methods of Meal Service)

کھانا پیش کرنے کے لیے عام طور پر درج ذیل طریقے استعمال ہوتے ہیں۔

1-ٹرالی میں کھانا پیش کرنے کا طریقہ (Trolly Service)

نشستوں (Seats) پر بیٹھے بیٹھے ہی افراد کو کھانا، چائے، پھل یا مشروب وغیرہ پیش کرنے ہوں تو ٹرالی کا طریقہ نہایت آسان اور بہترین رہتا ہے۔ جس سے میز بانی کرنے والے کے وقت اور قوت کی بھی بچت ہوتی ہے نیز تواضع میں بھی کوئی کمی نہیں آتی۔

1- ٹرالی کی اوپر والی ٹرے میں کھانے پینے کی تمام اشیاء رکھی جاتی ہیں اور پلیٹیں، گلاس، پیالیاں، چمچ، کٹلری وغیرہ، نچلی ٹرے میں رکھے جاتے ہیں۔

2- پیپر نیپکن ہر پلیٹ کے اوپر رکھا جاتا ہے یا ٹشو پیپر کا ڈبہ ٹرالی پر بھی رکھا جاتا ہے۔

3- ہر دو یا تین ساتھ بیٹھے افراد کے درمیان ٹرالی لے جا کر، باہر کی طرف سے پلیٹیں بمع نیپکن اور کٹلری کے، مہمان کو پیش کی جاتی ہیں۔

4- مہمان اوپر کی ٹرے سے آسانی سے کھانا اپنی پلیٹوں میں نکال لیتے ہیں۔ پھر ٹرالی اگلے دو تین ساتھ بیٹھے لوگوں کے پاس لے جا کر اسی طرح کھانا انہیں پیش کیا جاتا ہے۔ حتیٰ کہ تمام مہمان کھانا لے لیں۔

5- تھوڑی دیر بعد پھر ٹرالی مہمانوں کے سامنے دوبارہ لے جائی جاتی ہے۔

6- کھانے کے استعمال شدہ برتنوں کو مہمان اپنے قریب پڑی میز پر رکھتے جاتے ہیں۔ جنہیں مہمانوں کے رخصت ہونے پر اٹھایا جا سکتا ہے۔ اگر کوئی ملازمہ یا معاون ہو تو وہ انہیں ٹرے میں اٹھا کر لے جا سکتی ہے۔

7- ٹرالی پر اگر چائے، شربت یا کوئی مشروب پیش کرنا مقصود ہو تو خیال رکھیں کہ مشروب کبھی پیالیوں یا گلاس میں ڈال کر ٹرالی پر نہ رکھیں کیونکہ احتیاط کے باوجود ٹرالی ادھر اُدھر ہلنے سے ان کے چھلک جانے کا خدشہ ضرور رہتا ہے۔ اس کے لیے پیالیاں اور گلاس اوپر کی ٹرے میں رکھیں۔ نچلی ٹرے میں پانی، دودھ دان یا شربت کا جگ رکھیں اور پھر ٹرالی مہمان کے سامنے کرتے ہوئے قہوہ، پانی یا شربت انڈیلیں۔

2- ٹرے میں کھانا پیش کرنا (Tray Service)

ٹرے میں کھانا پیش کرنے کے دو طریقے ہیں۔

(i) ایک فرد کے لیے ٹرے لگانا (ii) زیادہ افراد کے لیے ٹرے لگانا

(i) ایک فرد کے لیے ٹرے لگانا

کسی مہمان، بزرگ یا بیمار شخص کے لیے کھانا ٹرے میں پیش کیا جاتا ہے۔ ٹرے میں کھانا پیش کرتے وقت مندرجہ ذیل نکات کو ذہن میں رکھنا چاہیے۔

(ا) ٹرے کا سائز اتنا ہو جس میں ایک شخص کے لیے ضروری برتن اور کھانے کے ڈونگے با آسانی رکھے جاسکیں۔ ٹرے کا سائز عموماً 12x18 انچ مناسب ہوتا ہے۔ ٹرے کو پکڑنے کے لیے ہینڈل یا ابھرے ہوئے کنارے ہوں تاکہ برتن پھسلنے نہ پائیں۔

(ب) ٹرے پر ٹرے کور ضرور بچھائیں۔ ٹرے کور صاف ستھرا، شکنوں سے پاک اور موٹے کپڑے کا ہونا چاہیے تاکہ اکٹھا نہ ہو سکے۔

(ج) ٹرے میں جگہ محدود ہونے کی وجہ سے اس کو اس انداز میں ترتیب دیا جائے کہ ایک پلیٹ یا برتن کئی مقاصد کے لیے استعمال ہو سکیں مثلاً ایک بڑی پلیٹ کے اوپر چھوٹی گہری پلیٹ رکھی جائے جس میں سوپ، دلیا، دہی یا شوربے والا سالن کھایا جاسکتا ہے جبکہ بڑی پلیٹ میں چاول یا چپاتی، بھنا ہوا سالن اور سلاد کھائی جاسکتی ہے۔ چھوٹے سائز اور وضع کے ڈونگے سے بھی جگہ کی بچت کی جاسکتی ہے۔

(د) ٹرے میں کھانا اس انداز سے پیش کیا جائے کہ پلیٹ یا پیالہ مریض یا مہمان کے سامنے کی جانب ہو، ڈونگا یا ڈش بائیں ہاتھ یا اوپر کی جانب اور نیپکن پلیٹ کے اوپر رکھا ہو۔

(ح) پانی کا گلاس ٹرے میں اوپر کی طرف دائیں جانب رکھیں، ٹرے کی بائیں جانب پھولوں کی چھوٹی سی سجاوٹ بھی رکھی جاسکتی ہے۔ ٹرے کے اوپر دینے والا کور نہایت ہلکا ہو اور کناروں پر کوئی لیس یا بیل لگی ہو تاکہ ٹرے پر سے ہٹنے نہ پائے۔

(ii) ایک سے زائد افراد کے لیے ٹرے لگانا

ایک سے زائد افراد کے لیے پلیٹیں اور پیالیاں وغیرہ اوپر تلے ڈھیری کی صورت میں رکھی جاتی ہیں اور نیپکن بھی بائیں جانب اکٹھے ہی رکھے جاسکتے ہیں۔ زیادہ لوگوں کے لیے عموماً چائے یا مشروبات کی ٹرے ہی لگائی جاتی ہے مگر ٹرے میں برتن سجاتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ تمام پیالیوں کے کنڈے اور چمچوں کا رخ ایک ہی جانب ہو۔

ٹرے میں کھانا پیش کرنا

ٹرے میں کھانا پیش کرنا

3- مشرقی طریقے سے کھانا پیش کرنا (Eastern Method of Meal Service)

کھانا کھانے کے روایتی مشرقی طریقے میں قالین یا دری پر سفید رنگ کی چادر جسے چاندنی کہتے ہیں بچھائی جاتی ہے اور اس پر خاص چھپائی والے دسترخوان پر کھانا پیش کیا جاتا ہے۔

اس طریقہ میں کھانا نہایت سادہ طریقے سے پیش کیا جاتا ہے اس میں چھری کانٹے کا استعمال نہیں کیا جاتا۔ کھانا ہاتھ ہی سے کھایا جاتا ہے لیکن میٹھے پکوان مثلاً گاجر کا حلوہ، فرنی، کھیر وغیرہ کھانے کے لیے چھوٹے چمچ کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔

عام طور پر ایک بڑی پلیٹ چاول یا سالن کے لیے، ایک چھوٹی پلیٹ روٹی رکھنے کے لیے، پانی کا ایک گلاس، میٹھے پکوان کے لیے ایک پیالہ اور چمچ فی کس کے حساب سے دسترخوان پر چنے جاتے ہیں۔ سب لوگ دسترخوان پر آمنے سامنے لمبائی کے رخ بیٹھ جاتے ہیں۔ سالن کے ڈونگے، چاول کی ڈش وغیرہ دسترخوان کے درمیانی حصے میں رکھے جاتے ہیں تاکہ عام لوگ آسانی سے ہاتھ بڑھا کر کھانا لے سکیں۔ پانی کے لیے جگ تھوڑے تھوڑے فاصلے پر موجود ہوتے ہیں۔

کھانا ہمیشہ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھ کر شروع کریں۔ ہاتھ سے چاول کھاتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ ہاتھ خراب نہ ہوں صرف انگلیوں کی پوروں سے چاول کھائے جائیں۔

مشرقی کھانے چونکہ عام طور پر مرغن ہوتے ہیں اس لیے کھانے کے بعد قہوہ مشرقی کھانوں کی خصوصیت ہے جو چھوٹی چھوٹی پیالیوں میں کھانے کے بعد لایا جاتا ہے۔

دسترخوان پر بیٹھنے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ اپنی بائیں ٹانگ کو دوہرا کرلیں اور دایاں گھٹنا کھڑا رکھیں کیونکہ ہمارے صحابہ کرامؓ بھی دایاں گھٹنا کھڑا رکھتے تھے اور اس کی وجہ یہ بتائی گئی تھی کہ جب کھانا کھاتے ہوئے کوئی سائل آجائے تو آپ کو اٹھنے میں دیر نہ لگے۔ بعض اوقات مرد چوکڑی لگا کر بھی بیٹھ جاتے ہیں۔ اس کے برعکس خواتین کے بیٹھنے کا انداز نماز والا ہی ہے۔ یعنی خواتین بائیں گھٹنے کو نیچے اور دائیں گھٹنے کو اُوپر رکھ کر بیٹھ سکتی ہیں۔

مشرقی طریقے سے کھانا پیش کرنا

4- مغربی طریقے سے کھانا پیش کرنا (Western Method of Meal Service)

مغربی طریقے میں کھانا میز کرسی پر بیٹھ کر کھایا جاتا ہے اور کھانے کی ہر چیز کے لیے الگ الگ چمچ اور کانٹا، سلاد کے لیے کانٹا، ہر پھل کے لیے کانٹا اور میٹھے کے لیے چھوٹا چمچ استعمال ہوتا ہے۔ میز پر بیٹھ کر مغربی انداز میں کھانا دو طریقوں سے پیش کیا جاتا ہے۔

(i) غیر رسمی انداز میں

(ii) رسمی انداز میں

(i) غیر رسمی انداز میں کھانا پیش کرنا (Informal Style of Meal Service)

اس انداز میں کھانا میز پر مختلف ڈونگوں اور ڈشوں میں رکھ دیا جاتا ہے۔ سالن کے ڈونگے ہر ایک کے سامنے بڑھائے جاتے ہیں جن سے تمام افراد حسبِ منشا کھانا اپنی پلیٹ میں نکال لیتے ہیں۔ پانی کے لیے گلاس دائیں ہاتھ رکھا جاتا ہے۔

میٹھی چیز یا پھل ہمیشہ کھانے کے آخر میں پیش کیا جاتا ہے۔ میز پر میٹھی ڈش لانے سے قبل کھانے کے جھوٹے برتن اٹھا لیے جاتے ہیں۔ آخر میں میز سے اٹھنے کے بعد کرسی دوبارہ اپنی جگہ پر کر دی جاتی ہے۔

(ii) رسمی انداز میں کھانا پیش کرنا (Formal Style of Meal Service)

اس انداز میں گھر کے افراد میں سے ایک شخص میزبان (Host/Hostess) ہوتا ہے اور کھانا کھلانے کی ذمہ داری اسی کی ہوتی ہے۔ کھانا میزبان سے شروع کیا جاتا ہے تاکہ کھانے کے کسی خاص طریقے سے اگر مہمانوں کو واقفیت نہ ہو تو وہ میزبان کو دیکھ کر اسی انداز سے کھانا کھائیں۔

میز پر ہر کرسی کے سامنے ہر شخص کے لیے ایک میٹ (Mat) بچھایا جاتا ہے جسے کور (Cover) کہتے ہیں۔ اس کور پر ہر فرد کے لیے کراکری اور کٹلری وغیرہ رکھے جاتے ہیں۔

رسمی انداز میں کھانا کھانے کے لیے چھری (Knife)، چمچ اور کانٹے (Fork) کا کثرت سے استعمال ہوتا ہے۔ کانٹا ہمیشہ بائیں ہاتھ اور چھری و چمچ دائیں ہاتھ پر ہوتے ہیں۔ چھری کی دھار والا حصہ پلیٹ کی جانب رکھا جاتا ہے۔

نیپکن ہمیشہ استعمال سے قبل بائیں ہاتھ رکھا جاتا ہے یا پھر گلاس میں بھی سجایا جا سکتا ہے۔ میز پر صرف اس کھانے کے برتن رکھے

جاتے ہیں جو سب سے پہلے پیش کرنا ہوں مثلاً سُوپ یا جوس۔ پہلے نمبر پر گوشت، مچھلی اور مرغی سے بنی اشیا (جن کو مین ڈش کہتے ہیں) رکھی جاتی ہیں۔ سبزی یا دال سے بنی ہوئی اشیا (جن کو سائیڈ ڈش کہتے ہیں) دوسرے نمبر پر رکھی جاتی ہیں۔ اس کے ساتھ ہی سلاد اور روٹی یا چاول رکھے جاتے ہیں۔

کھانا ہمیشہ بائیں جانب سے پیش کیا جاتا ہے تاکہ بیٹھا ہوا ہر فرد اپنے دائیں ہاتھ سے سہولت کے ساتھ اپنی پلیٹ میں کھانا ڈال سکے۔ چائے یا کافی کی پیالی کا کُنڈا استعمال کرنے والے کی دائیں جانب ہوتا ہے۔ پانی اور جوس دائیں جانب سے پیش کیا جاتا ہے۔

کھانا کھانے کے دوران ہلکی پھلکی اور دلچسپ گفتگو جاری رکھنا بھی میزبان کی ذمہ داری ہے۔ کوشش کی جائے کہ میز پر موجود تمام چیزیں تھوڑی تھوڑی ضرور کھائی جائیں تاکہ میزبان کی دل شکنی نہ ہو۔

5- بوفے انداز میں کھانا پیش کرنا (Buffet Style of Meal Service)

اس انداز میں کم جگہ میں بہت سے مہمانوں کو آسانی سے کھانا کھلایا جا سکتا ہے۔ اس انداز میں کھانا پیش کرنے سے بے تکلفی اور اپنائیت کا اظہار ہوتا ہے کیونکہ کھانا کھڑے ہو کر چلتے پھرتے اپنی مدد آپ (Self Service) کھایا جاتا ہے۔ بوفے کی میز نہایت عمدہ طریقے سے ترتیب دی جاتی ہے۔ میز پوش، نیپکن یا ٹشو پیپر اور پھولوں کی آرائش سے ماحول کو خوشگوار اور دلکش بنایا جاتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ پھولوں کی آرائش اوپر سے نظر آئے کیونکہ مہمان کھڑے ہو کر کھانا کھاتے ہیں۔ رات کے کھانے کے لیے میز کی آرائش میں موم بتیوں کا اضافہ کر کے زینت مزید بڑھائی جا سکتی ہے۔

بوفے انداز میں کھانا پیش کرنا

بوفے انداز میں کھانا پیش کرنا

میز پر تمام برتن، چھریاں، کانٹے اور چمچوں کے علاوہ کھانے کی ڈشیں اور ڈونگے بھی ایک وقت میں ہی رکھ دیے جاتے ہیں کھانے والے ڈونگوں اور ڈشوں کے ساتھ کھانا نکالنے کے لیے چمچے اور کانٹے بھی ساتھ ہی رکھ دیے جاتے ہیں۔ اس انداز میں مہمان باری باری اپنی پسند کے مطابق کھانا لے سکتے ہیں۔ میزبان کا فرض ہے کہ وہ تمام مہمانوں کی تواضع کے لیے وقفے وقفے سے انہیں پوچھتا رہے۔

چائے یا قہوہ کے لیے پیالیاں الگ رکھ دی جاتی ہیں جہاں سے مہمان اپنی پسند کے مطابق چائے یا قہوہ لے سکتے ہیں۔ لیکن اگر میزبان چاہے تو چائے یا کافی خود تیار کر کے مہمانوں کو پیش کر سکتا ہے۔

4.2.3 کھانا پیش کرنے کے دلکش انداز

کھانا خواہ کسی بھی انداز سے پیش کیا جائے اس کی دلکشی بڑھانے کے لیے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

1- میز پوش، دسترخوان یا ٹرے کور کا انتخاب
2- نیپکن کا انتخاب
3- برتنوں کا انتخاب
4- دسترخوان بچھانا/میز لگانا
5- پھولوں کی آرائش
6- کھانا پیش کرنا

(1) میز پوش، دسترخوان یا ٹرے کور کا انتخاب

میز پوش یا دسترخوان کے رنگ، برتن، پھولوں کی آرائش، نیپکن کے رنگ اور کمرے میں رنگ کے لحاظ سے ایک مجموعی ہم آہنگی کا تاثر ہونا ضروری ہے۔ ٹرے کور، دسترخوان اور میز پوش سب صاف ستھرے بے داغ، شکن سے پاک اور ہلکی کلف لگے ہوئے ہوں۔ دسترخوان یا ٹرے کور ہمیشہ موٹے سوتی کپڑے کے ہوں تا کہ برتن رکھتے ہوئے سمٹ نہ جائیں۔ بچھاتے وقت اس کے کنارے دونوں اطراف سے یکساں طور پر باہر نکلے ہوئے ہوں۔

(2) نیپکن کا انتخاب

عام طور پر نیپکن سفید رنگ یا کسی خاص ہلکے رنگ میں برتنوں کے رنگ سے ہم آہنگ ہوتے ہیں۔ نیپکن صاف ستھرے، داغ دھبوں سے پاک، ہلکی کلف لگے ہوئے اور استری شدہ ہوں۔ نیپکن عام طور پر اٹھارہ مربع انچ سائز میں ہوتے ہیں اور ہاتھ پونچھنے نیز کپڑوں کو خراب ہونے سے بچانے کے لیے استعمال ہوتے ہیں

(3) برتنوں کا انتخاب

برتنوں کا انتخاب میز پوش کے رنگ اور فہرست طعام پر منحصر ہے۔ کھانے کی بڑی پلیٹ، چھوٹی پلیٹ، میٹھے کے لیے گہرا پیالہ، پانی کا

گلاس اور مختلف سائز کے چمچے یکسانیت کا تاثر دیتے ہیں۔ مگر مختلف شکل و ہیئت اور سائز کی ڈشیں اور ڈونگے نہ صرف دیکھنے میں خوبصورت و دلکش لگتے ہیں بلکہ کم جگہ میں زیادہ اشیاء پیش کی جا سکتی ہیں۔

(4) دسترخوان بچھانا/میز لگانا

مشرقی انداز میں فرش یا تخت پر دسترخوان بچھایا جاتا ہے اور مغربی انداز میں میز پر کھانا پیش کیا جاتا ہے۔ برتنوں کی تعداد اور قسم فہرست طعام کے لوازمات پر منحصر ہوتی ہے۔ برتن لگاتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ چمچے، کانٹے یا چھری کے دستے، پلیٹوں کے ڈیزائین، پیالی کے کنڈے اور دیگر اشیا کا رخ کھانا کھانے والے فرد کی جانب رہے۔ ٹرے پکڑتے وقت بھی یہ خیال رکھا جائے کہ ٹرے اس طرف سے پکڑی جائے جس طرف ڈونگے اور کھانے پینے کی اشیا رکھی ہوں اور برتنوں کا رخ استعمال کرنے والے فرد کی جانب ہو۔

میز یا دسترخوان پر اتنی جگہ ضرور ہونی چاہیے جس میں ہر ایک فرد کے لیے کھانے کے تمام برتن با آسانی پورے آسکیں۔ مثلاً ایک بڑی پلیٹ، ایک کوارٹر پلیٹ، پیالہ، ایک گلاس، نیپکن، چمچ، چھری یا کانٹے وغیرہ۔ ہر فرد کے لیے کم از کم بیس انچ جگہ ہونی چاہیے تاکہ وہ سہولت سے کھانا کھا سکے۔

(5) پھولوں کی آرائش

میز کے درمیان یا درمیان سے برابر فاصلے پر دونوں اطراف پھولوں کی آرائش کی جا سکتی ہے۔ آرائش کرتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ پھولوں کی ٹہنیاں اس قدر لمبی نہ ہوں کہ وہ مہمانوں کی نگاہوں کے درمیان حائل ہوں اور گفتگو کرنے میں دقت محسوس ہو۔ نیز پتیاں کھانے کی چیزوں میں نہ گریں۔ ٹرے میں بائیں طرف ہلکی پھلکی اور تر و تازہ پھولوں کی سجاوٹ رکھی جا سکتی ہے۔

(6) کھانا پیش کرنا

کھانا پیش کرنے میں نفاست اور سلیقہ مندی کا بھی بہت دخل ہے۔ رنگ برنگ سبزیوں کی سلاد سے کھانے کو خوش رنگ اور دلکش بنایا جا سکتا ہے۔ سیخ کباب یا چپلی کباب کو ابلے ہوئے مٹروں اور کٹے ہوئے ٹماٹروں سے سجانے سے کھانے میں مزید کشش پیدا کی جا سکتی ہے۔ کھانے کی میز پر بہت زیادہ چیزیں اکٹھی نہ رکھی جائیں اگر میز چھوٹی اور کھانے کی اشیا زیادہ ہوں تو فروٹ یا سویٹ ڈش بعد میں پیش کی جا سکتی ہیں۔ جو کھانے گرم کھائے جا سکتے ہیں ان کو خوب گرم اور جنہیں ٹھنڈا پیش کرنا ہو مثلاً آئس کریم، کسٹرڈ، کھیر یا جیلی وغیرہ کو خوب ٹھنڈا پیش کریں۔

4.2.2 کھانا کھانے کے آداب اور طور طریقے (Eating Manners and Etiquettes)

1- کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ صابن اور صاف پانی سے اچھی طرح دھو لینے چاہییں۔
2- کھانا شروع کرنے سے پہلے بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ ضرور پڑھنی چاہیے۔
3- کھانا اس وقت شروع کریں جب گھر کے بزرگ اور تمام افراد کھانا اپنی اپنی پلیٹ میں نکال چکیں۔

-4 میز پر بیٹھے ہوئے دوسرے افراد کی ضروریات اور کھانے کا بھی خیال رکھنا چاہیے اور انہیں اپنے قریب رکھے ہوئے پکوان بھی پیش کرتے رہیں۔

-5 کھانا آہستہ آہستہ، منہ بند کر کے اور چبا کر کھائیں۔

-6 کھانے کے ماحول کو خوشگوار بنانے کے لیے خوشگوار موضوعات زیر بحث لائیں تاکہ سب افراد اس میں شامل ہو سکیں۔

-7 پیش کردہ کھانے پر نکتہ چینی سے پرہیز کریں۔ اس سے میزبان یا خاتون خانہ کی دل آزاری ہوتی ہے۔

-8 خواہش سے زیادہ نہ کھائیں ۔ ہمیشہ بھوک رکھ کر کھائیں اور شکم سیری سے پرہیز کریں۔

-9 کھانا مقررہ اوقات پر کھائیں اور تمام افراد خانہ پابندی وقت کا خاص خیال رکھیں۔

-10 کھانا اطمینان سے دائیں ہاتھ سے، چھوٹا نوالہ بنا کر اور خوب چبا کر کھائیں۔ جلدی میں کھائے گئے کھانے سے بدہضمی کا اندیشہ رہتا ہے۔

-11 کھانا کھاتے ہوئے بہت زیادہ نہ جھکیں اور پلیٹ میں اسی قدر کھانا لیں جتنی خواہش ہو۔ زائد کھانا ڈال کر ضائع نہ کریں۔

-12 کھانے کے دوران کثیر مقدار میں پانی نہ پئیں کیونکہ معدہ کے عروق پتلے ہونے سے خوراک کے ہضم ہونے میں دیر لگتی ہے۔

-13 جب تک تمام افراد کھانا ختم نہ کر لیں اس وقت تک کھانے کی میز سے نہ اٹھیں۔

-14 کھانا ختم کرنے پر اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کریں اور یہ دعا پڑھیں۔

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مِنَ الْمُسْلِمِيْنَ ط

ترجمہ: سب تعریف اُس اللہ کی جس نے ہمیں کھلایا، پلایا اور مسلمان بنایا۔

-15 کھانے کے اختتام پر ہاتھ اچھی طرح دھولیں۔

4.2.5 کھانا پیش کرنے میں صفائی کی اہمیت
(Importance of Cleanliness in Meal Service)

-1 کھانا پیش کرنے میں برتنوں، کھانوں اور میز یا دسترخوان کا صاف ہونا نہایت ضروری ہے۔

-2 کھانا پیش کرنے میں ذاتی صفائی کو مدِنظر رکھنا ضروری ہے۔

-3 کھانا پیش کرنے سے قبل ہاتھوں کو اچھی طرح دھولیں۔

-4 کھانا جس طریقے سے بھی پیش کیا جائے تمام برتنوں کا خوش رنگ، صاف ستھرا اور ہم آہنگ ہونا ضروری ہے۔

-5 برتن اور گلاس صاف ستھرے ہونے چاہییں۔

-6 صاف ستھرا کھانے کا کمرہ اور میز نہ صرف خاتون خانہ کی سلیقہ شعاری کا مظہر ہے بلکہ افراد خانہ کی صحت کا ضامن بھی ہے۔

4.3 خوراک کوسٹور کرنا (FOOD STORAGE)

دنیا کے کئی ممالک خوراک کی قلت کا شکار ہیں مگر پاکستان میں وافر مقدار میں خوراک کے وسائل موجود ہیں۔ آبادی میں اضافے کے ساتھ ساتھ اب اس امر کی ضرورت محسوس کی جا رہی ہے کہ خوراک کو بہتر طور پر سٹور کیا جائے تاکہ بڑھتی ہوئی ضروریات اور مہنگائی کے پیش نظر ان وسائل سے بھرپور فائدہ اٹھایا جاسکے۔

بعض اوقات ناواقفیت یا وسائل کی کمی کے باعث خوراک کو صحیح طور پر سٹور نہیں کیا جاتا اور چیزیں خراب ہو جاتی ہے جو یا تو پھینک دی جاتی ہے یا پھر چوہوں اور کیڑوں کی خوراک بن جاتی ہے۔ اگر خوراک کو منظّم طریقے سے سٹور کیا جائے تو خوراک کے ضیاع کو روکا جا سکتا ہے۔ خوراک کو سٹور کرنے کے تین بنیادی عوامل درج ذیل ہیں۔

1- خوراک کی نوعیت
2- خوراک کی کوالٹی
3- استعمال سے قبل ذخیرہ کرنے کی مدت

4.3.1 خوراک سٹور کرنے کے اصول (Principles of Food Storage)

1- سٹور کرنے کی جگہ باورچی خانے یا پکانے کی جگہ کے قریب ہونی چاہیے۔
2- سٹور کے دروازے اور کھڑکیوں پر تار کی جالی لگی ہونی چاہیے۔
3- سٹور اور باورچی خانے کے دروازوں کے نچلے حصوں پر دھات کے پترے لگے ہوں تاکہ چوہے اور کیڑے مکوڑے اس سے اندر داخل نہ ہو سکیں۔
4- خوراک کو سٹور کرنے کی جگہ اور تمام الماریاں بھی خصوصی طور پر صاف ہونی چاہئیں۔
5- غذائی اجناس رکھنے کے ڈبوں پر مضبوطی سے بند ہو جانے والے ڈھکنے لگے ہونے چاہئیں اور ڈبوں کو لیبل کر لینا چاہیے۔
6- چوہوں، لال بیگ اور دیگر کیڑے مکوڑوں پر کڑی نگاہ رکھیں اور ان کی موجودگی کی صورت میں فوری تدارک کریں۔
7- جلد خراب ہونے والی غذاؤں مثلاً انڈے، دودھ، گوشت اور پنیر وغیرہ کو فریج یا ڈیپ فریزر میں سٹور کریں۔
8- سٹور کی گئی خوراک کو باری باری استعمال کیا جائے یعنی جو اشیائے خوردنی پہلے سٹور کی گئی ہوں انہیں پہلے استعمال کریں۔
9- ہفتے میں کم از کم ایک مرتبہ فریج کو ڈی فراسٹ (Defrost) کر کے اس کی مکمل صفائی کریں۔
10- سٹور میں شیلف دیواروں کے متوازی بنائے جائیں کیونکہ یہ جگہیں نسبتاً زیادہ خشک اور ٹھنڈی ہوتی ہیں۔
11- سٹور کے آس پاس پانی یا نکاسی آب کے پائپ نہ گزرتے ہوں کیونکہ ان کی نمی سے خوراک یا برتنوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

12- تمام جڑوں والی سبزیاں مثلاً پیاز، لہسن، آلو وغیرہ جو کہ بغیر صاف کیے اور کچی حالت میں سٹور کیے جاتے ہیں انہیں ہوا دار ٹوکری میں رکھیں۔

13- تمام واشنگ پاؤڈر اور کیمیائی اجزا غذائی اجناس کے سٹور میں نہ رکھیں کیونکہ یہ غذائی اجناس کو خراب کر دیتے ہیں۔

4.3.2 خوراک کو سٹور کرنے کی اہمیت اور مقاصد
(Importance and Purposes of Food Storage)

خوراک کو سٹور کرنے کا بنیادی مقصد یہ ہے کہ کھانے کی خرابی میں ملوث بیکٹیریا اور دوسرے ضرررساں کیڑے مکوڑوں کی افزائش کو روکا جا سکے، خوراک و غذائی اجناس کو زیادہ دیر تک قابل استعمال بنایا جا سکے اور ان کی تازگی، غذائیت اور کوالٹی کو برقرار رکھا جا سکے۔ خوراک کو سٹور کرنے کے بنیادی مقاصد درج ذیل ہیں۔

1- خوراک کے نقصان پر قابو پانا (Preventing Wastage of Food)

جب پھل، سبزیاں اور دیگر غذائی اجناس پک کر تیار ہو جاتے ہیں تو منڈی میں ان کے ڈھیر لگ جاتے ہیں اور اشیائے خوردنی ارزاں نرخوں پر فروخت ہوتی ہیں، چند دن بکثرت ملتی ہیں اور پھر مہنگی ہو جاتی ہیں۔ گندم، چاول، مکئی اور چنے وغیرہ وہ خشک اجناس ہیں جنہیں با آسانی سٹور کیا جا سکتا ہے۔ اگر محفوظ کرنے کی جگہ مناسب ہو اور چوہوں و دیگر کیڑے مکوڑوں سے بچایا جا سکے تو خوراک کے ضیاع کو روکا جا سکتا ہے۔ اس سے قیمتوں پر بھی قابو پایا جا سکتا ہے۔ پھل اور سبزیاں بھی اتوار بازار یا منڈی سے پورے ہفتے کی خرید لی جائیں اور ان کو مناسب طریقے سے سٹور کر لیا جائے۔ اس کے علاوہ سٹور کی گئی غذائی اجناس کو بارش، نمی، دھوپ اور کیڑے مکوڑوں سے بچا کر بھی خوراک کے نقصان پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

2- غذائیت کے ضیاع میں کمی کرنا (Minimizing Nutrient Loss)

خوراک کو محفوظ کرنے کا اولین مقصد یہ بھی ہے کہ خوراک ہر موسم میں دستیاب ہو اور اس کی قدرتی خصوصیات اور غذائیت میں کم سے کم تبدیلی واقع ہو۔ موسمی سبزیوں اور پھلوں کو محفوظ کر کے غذائیت سے بھرپور مختلف مصنوعات تیار کی جا سکتی ہیں۔ تیز دھوپ اور زیادہ نمی سے خوراک کے غذائی اجزا ضائع ہو جاتے ہیں خاص طور پر وٹامن اور معدنی نمکیات اثر انداز ہوتے ہیں۔ اگر سٹور کرنے کے معیاری طریقے اپنائے جائیں تو غذائیت کے ضیاع میں کمی ہو سکتی ہے۔

3- غذائی قلت میں کمی کرنا (Minimizing Food Shortage)

پھلوں اور سبزیوں کو محفوظ کرنے سے متوازن اور صحت بخش غذا حاصل ہو سکتی ہے اور ان بنی ہوئی مصنوعات سے عام لوگوں کی جسمانی، دماغی اور ذہنی نشوونما بہتر کی جا سکتی ہے۔ غذائی قلت کے شکار ممالک جہاں خوراک کی پیداوار ممکن نہیں وہاں خوراک مہیا کی جا سکتی ہے۔ سمندری غذائیں مثلاً مچھلی اور جھینگے وغیرہ سٹور کر کے اور فراہمی کا مناسب انتظام کر کے غذائی قلت پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ خوراک کو مختلف طریقوں سے محفوظ کر کے، حرارت سے بچا کر اور ٹھنڈی جگہ پر رکھنے سے بھی زیادہ مدت تک قابل استعمال بنایا جا سکتا ہے۔

4- غذا میں ورائٹی فراہم کرنا (Providing Variety in Food)

سبزیوں اور پھلوں کو اچار، چٹنیوں، جام اور مربّہ جات کی صورت میں محفوظ کر کے غذا میں رنگ و ذائقہ اور ورائٹی لائی جا سکتی ہے۔

4.3.3 غذائیں سٹور کرنے کے مختلف طریقے (Different Methods of Food Storage)

گھروں میں غذا کو محفوظ کرنے کے لیے مختلف طریقے استعمال کے جاتے ہیں مثلاً منجمد کرنا، ریفریجریٹر میں رکھنا، خشک کرنا، اچار، چٹنی اور مربّہ جات بنانا وغیرہ۔

1- اشیائے خوردنی کو ریفریجریٹر (Refrigerator) میں سٹور کرنا

گھروں میں اشیائے خوردنی کو سٹور کرنے کا سب سے مقبول طریقہ فریج میں محفوظ کرنا ہے۔ 0° سے 4° سینٹی گریڈ تک غذا موثر طریقے سے طویل مدت تک قابل استعمال رہ سکتی ہے۔ بجلی سے چلنے والے ریفریجریٹر میں درجہ حرارت انہی درجوں تک برقرار رہتا ہے۔ اس لیے جلد خراب ہونے والی اشیائے خوردنی مثلاً انڈے، گوشت، دودھ، پھل اور سبزیاں وغیرہ کافی عرصے کے لیے فریج میں رکھے جا سکتے ہیں۔ لیکن ان اشیا کو جوں ہی فریج سے باہر نکالا جائے یا درجہ حرارت میں اضافہ ہو تو بیکٹر یا کی نشوونما میں تیزی آنے لگتی ہے جس سے غذائیں خراب ہونی شروع ہو جاتی ہے۔

2- اشیائے خوردنی کو فریزر (Freezer) میں سٹور کرنا

منجمد کرنے سے غذا میں موجود خامرے (Micro-organisms) بے اثر ضرور ہو جاتے ہیں لیکن مکمل ہلاک نہیں ہوتے اور منجمد شدہ سبزیوں اور پھلوں کی کوالٹی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ غذا کو منجمد کرنے کے لیے 0° سے 20° سینٹی گریڈ پر رکھا جاتا ہے خاص طور پر مچھلی، مرغی اور گوشت وغیرہ جو جلد خراب ہو سکتے ہیں۔ تازہ گوشت کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر اسے پولی تھین (Polythene) کے تھیلوں میں بند کر کے فریزر میں رکھا جاتا ہے تاکہ ہوا اور نمی کو روکا جا سکے۔ فریزر کا درجہ حرارت 6°- سینٹی گریڈ ہوتا ہے اس طرح لمبے عرصے تک غذا کو محفوظ کیا جا سکتا ہے۔ ایک مرتبہ پکانے کے لیے ضرورت کے مطابق ایک پیکٹ بنایا جائے اور پگھلانے کے بعد اسے دوبارہ منجمد کرنے سے پرہیز کیا جائے ورنہ غذا کے خراب ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

3- سبزیوں اور پھلوں کو خشک (Dry) کر کے سٹور کرنا

غذاؤں کو محفوظ کرنے کا یہ قدیم ترین طریقہ ہے یعنی غذا میں پانی کی مقدار اس قدر کم کر دی جائے کہ اس میں جراثیم کی افزائش نہ ہو سکے۔ اس کے لیے عام طور پر سورج کی حرارت میں تین سے چار دن کے عرصہ میں کریلے، شلجم، پودینہ، مٹر، میتھی، انگور، انجیر، خوبانی اور آلو بخارہ وغیرہ خشک کیے جاتے ہیں۔

4- سبزیوں اور پھلوں کو اچار (Pickles)، چٹنی (Chutneys) یا مربہ جات (Jams/Murrabas) بنا کر سٹور کرنا

سبزیوں کو اچار کی صورت میں تقریباً ایک سال کے لیے بھی محفوظ کیا جا سکتا ہے مثلاً لیموں، آم، سبز مرچ، گاجر، لہسن، شلجم اور لسوڑے وغیرہ جبکہ پھلوں کو جام، چٹنی، جیلی اور مربہ جات بنا کر سٹور کیا جا سکتا ہے۔ جام بنانے کے لیے سیب، خوبانی، آم، آلو بخارہ، اسٹابیری اور امرود وغیرہ استعمال کیے جاتے ہیں جبکہ مربہ جات کے لیے سیب، آم، گاجر اور آملے وغیرہ موزوں رہتے ہیں۔

سٹور کرنے کے لیے تجویز کردہ درجہ حرارت

اشیائے خوردنی	درجہ حرارت
منجمد غذا	-10° سے -20° سینٹی گریڈ تک
مچھلی اور سمندری غذا	-5° سے -11° سینٹی گریڈ تک
گوشت اور مرغی	0.6° سے 3.3° سینٹی گریڈ تک
دودھ اور دودھ سے بنی اشیا	3.3° سے 7.8° سینٹی گریڈ تک
پھل اور سبزیاں	5.1° سے 7.2° سینٹی گریڈ تک
انڈے	7.2° سے 10° سینٹی گریڈ تک
ڈبہ بند غذائیں	21.1° سینٹی گریڈ تک
تمام خشک غذائیں (آٹا، چینی، چاول وغیرہ)	15° سے 22° سینٹی گریڈ تک

4.3.4 غذاؤں کو سٹور کرنے کے معیاری طریقے (Standard Methods of Food Storage)

غذاؤں کی خرابی کی روک تھام کا بنیادی اصول یہ ہے کہ غذاؤں کے لیے ایسا ماحول پیدا کیا جائے جس میں ضرر رساں جراثیم کی افزائش نہ ہو سکے۔ اگر مکمل طور پر ان کا خاتمہ نہ ہو سکے تو پھر بھی انہیں بے اثر اور مزید نشوونما سے بچایا جا سکے تاکہ غذائی اجناس سے لمبی مدت تک فائدہ اٹھایا جا سکے۔ غذاؤں کو سٹور کرنے کے لیے درج ذیل اقسام میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

(1) جلد خراب ہونے والی غذائیں

(2) دیر سے خراب ہونے والی غذائیں

(1) جلد خراب ہونے والی غذاؤں کو سٹور کرنا (Storage of Perishable Foods)

ایسی اشیائے خوردنی جو جلد خراب ہو جاتی ہیں وہ دودھ اور دودھ سے بنی اشیا مثلاً مکھن، پنیر اور دہی وغیرہ۔ مچھلی، گوشت، پھل مثلاً امرود، کیلا، آم وغیرہ سبزیاں مثلاً ٹماٹر، پالک، میتھی اور ساگ وغیرہ کی غذائیت تیز گرمی اور دھوپ میں ضائع ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ جلد خراب ہونے والی اشیاء کو سردیوں میں تو ہفتہ بھر کے لیے ٹھنڈی جگہ پر محفوظ کیا جا سکتا ہے لیکن گرمیوں میں یہ جلد خراب ہو جاتی ہیں۔

ریفریجریٹر اور ڈیپ فریزر کی بدولت یہ عمل نسبتاً آسان ہے مگر ایسے مقامات جہاں بجلی کے وسائل موجود نہ ہوں وہاں ایسی اشیا ضرورت کے مطابق ہی خریدی جائیں اور ضرورت سے زائد اشیائے خوردنی خریدنے سے گریز کیا جائے۔ بہتر تو یہ ہے کہ اشیائے خوردنی تازہ بہ تازہ مقامی دکان یا منڈی سے خریدی جائیں۔

i- **دودھ اور دودھ سے بنی اشیا:۔** دودھ چونکہ بہت جلد خراب ہوجاتا ہے اس لیے اس کو اچھی طرح ابال کر ٹھنڈا کریں اور فریج کے اوپر والے خانے میں رکھیں کیونکہ زیادہ دیر تک کھلی ہوا اور روشنی میں پڑے رہنے سے دودھ خراب ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ جہاں فریج استعمال نہیں ہوتے وہاں دودھ کو جگ، دیگچی یا مٹی کے برتن میں ڈال کر پانی سے بھری پرات یا ٹب میں رکھ کر ململ کے کپڑے سے ڈھانپ دیں۔

دودھ کو ہمیشہ صاف برتن میں ابالیں اور باسی دودھ ملانے سے پرہیز کریں۔ دودھ ابالنے سے وٹامن اے، ڈی اور ای پر کوئی اثر نہیں ہوتا لیکن پانی میں حل پذیر وٹامن ضائع ہوجاتے ہیں لیکن کچے دودھ میں پولیو اور ٹی بی کے جراثیم موجود ہوتے ہیں جو صرف ابالنے سے ہی ختم ہوسکتے ہیں۔

ii- **گوشت:۔** اگر گوشت کو زیادہ عرصے کے لیے سٹور کرنا مقصود ہو تو دھو کر مناسب ٹکڑوں میں کاٹ کر پولی تھین میں لپیٹ کر فریج کے فریزر والے خانے میں رکھیں یا پھر ڈیپ فریزر میں سٹور کریں۔ گوشت کی نسبت قیمہ جلد خراب ہوجاتا ہے اس لیے جلد استعمال کرنا مناسب ہے۔

جن گھروں میں فریج نہ ہو وہاں گوشت کو محفوظ کرنا مشکل ہے اگر تازہ گوشت محفوظ کرنا ہو تو اس صورت میں گوشت کو سرکے سے نم کیے گے ململ کے کپڑے سے ڈھانپ کر نعمت خانے میں رکھنا چاہیے۔ نعمت خانے کو دھوپ اور حرارت سے دور رکھنا چاہیے۔ پکا ہوا گوشت کچے گوشت کی نسبت بارہ سے چوبیس گھنٹے تک محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔

iii- **انڈے:۔** سردیوں میں انڈے خراب ہونے کے امکانات کم ہوتے ہیں جبکہ گرمیوں میں یہ جلد خراب ہوجاتے ہیں۔ اس لیے انہیں ٹھنڈی، سایہ دار اور ہوادار جگہ پر رکھنا ضروری ہے۔ ریفریجریٹر میں انڈے رکھنے کے لیے خانے بنے ہوتے ہیں مناسب تو یہی ہے کہ انڈے انہی خانوں میں رکھے جائیں۔ ٹھنڈی جگہ پر رکھے ہوئے انڈے چند روز تک خراب نہیں ہوتے۔ اس کے علاوہ انڈے پانی میں یا تیل لگا کر رکھنے سے بھی کچھ عرصہ تک خراب نہیں ہوتے۔

iv- **پھل اور سبزیاں:۔** پھل اور سبزیاں سٹور کرتے وقت درج ذیل باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

1- پھل اور سبزیاں صاف پانی سے اچھی طرح دھولیں اگر ضرورت محسوس ہو تو تھوڑی سی جراثیم کش دوا پوٹاشیم پرمیگنیٹ ڈال کر جراثیم سے پاک کرلیں۔

2- پھل اور سبزیاں صاف، ہوادار اور سایہ دار جگہ پر رکھیں۔

-3 سٹور کرتے، رکھتے اور اٹھاتے ہوئے احتیاط برتیں۔

-4 پھل اور سبزیاں تازہ اور بیماری و کیڑوں سے پاک ہوں۔ اگر کوئی پھل یا سبزی گلی سڑی یا داغ دار ہو تو اسے فوراً باقی پھلوں اور سبزیوں سے الگ کر دیں۔

-5 تمام رس دار پھل مثلاً، مالٹا، کینو اور لیموں وغیرہ کو 14° سے 16° سینٹی گریڈ تک ریفریجریٹر میں رکھیں۔ زیادہ تر پھلوں کو اگر ٹھنڈک میں رکھا جائے تو وہ ٹھیک رہتے ہیں لیکن کیلوں کو اگر ٹھنڈک میں رکھ دیا جائے تو ان کا رنگ خراب ہو جاتا ہے۔

ریفریجریٹر

سبزیوں اور پھلوں کو ریفریجریٹر کے سب سے نچلے خانے میں رکھنا چاہیے۔ اگر ریفریجریٹر کی سہولت میسر نہ ہو تو پھلوں اور سبزیوں کو گیلی ریت میں سایہ دار اور ٹھنڈی جگہ پر رکھیں مثلاً آلو، ادرک، شکر قندی وغیرہ مگر ریت کا مسلسل نمدار ہونا ضروری ہے۔

-2 دیر سے خراب ہونے والی غذاؤں کو سٹور کرنا (Storage of Non-perishable Foods)

ہمارے ملک میں خشک راشن مثلاً گندم، دالیں، چاول، مصالحہ جات اور چائے کی پتی وغیرہ مہینہ بھر یا پھر کئی مہینوں کے اکٹھے خرید لیے جاتے ہیں۔ ان اشیاء کو اگر مناسب طریقے سے سٹور نہ کیا جائے تو یہ خراب بھی ہو سکتے ہیں۔ بوریوں سے گندم یا چاول وغیرہ نکال کر کسی بڑے برتن، ڈرم یا مٹی کے مٹکے میں محفوظ کر لیں۔ گندم میں نشاستے کے علاوہ پروٹین، معدنی نمکیات اور وٹامن بھی وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ ثابت گندم میں غذائی ریشہ یعنی بھوسی غذائی اجزاء سے بھرپور ہوتی ہے۔

گندم، دال اور چاول صاف کر کے خشک اور صاف پلاسٹک یا جست کے ڈھکن دار برتنوں میں سٹور کرنے چاہیئیں۔ انہیں نمی سے محفوظ رکھنا ضروری ہے تا کہ ان میں کیڑا، سسری اور سنڈی نہ پڑنے پائیں۔ اگر زیادہ عرصہ کے لیے رکھنا ہو تو انہیں ہلدی یا نمک لگا کر سٹور کرنا چاہیے۔

4.3.5 ریفریجریٹر اور فریزر کی دیکھ بھال وحفاظت (Care of Refrigerator and Freezer)

ریفریجریٹر کی مناسب دیکھ بھال

ریفریجریٹر کا بنیادی اصول یہ ہے کہ اشیائے خوردنی کے لیے اتنی ٹھنڈک مہیا کر دی جائے کہ نقصان دہ بیکٹریا یا خامروں کی افزائش رک جائے اور وہ بے اثر ہو جائیں مگر یہ عارضی طریقہ ہے جوں ہی غذا فریج سے باہر نکالی جاتی ہے اور درجہ حرارت بڑھتا ہے بیکٹریا کے با اثر ہونے میں تیزی آجاتی ہے۔

ریفریجریٹر استعمال کرنے کے اصول

1- ریفریجریٹر کے خانوں میں گنجائش سے زیادہ خوراک نہ رکھیں۔

2- ریفریجریٹر کے دروازے کو بار بار نہ کھولیں اس طرح خوراک کے خراب ہونے کا احتمال ہوتا ہے۔

3- پکے ہوئے کھانے مثلاً قورمہ، کباب، پلاؤ وغیرہ پلاسٹک کے ڈبوں میں ڈال کر رکھیں تا کہ ان میں نمی پیدا نہ ہو۔ کھانے کو کم گہرائی والے برتن میں سٹور کریں تا کہ ٹھنڈک تہہ تک پہنچ سکے۔

4- جلد خراب ہونے والی غذائیں مثلاً دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیا یعنی مکھن، پنیر، دہی اور کریم وغیرہ کو ریفریجریٹر کے اوپر والے خانے میں رکھیں اس طرح یہ تین دن سے ایک ہفتہ تک تازہ رہیں گی۔

5- ریفریجریٹر میں تمام چیزیں صاف کر کے اور دھو کر رکھیں۔ پھلوں اور سبزیوں کو صاف پانی سے اچھی طرح دھو کر اور خشک کر کے سب سے نچلے خانے میں رکھیں۔

6- انڈوں کو ریفریجریٹر کے دروازے میں موجود مخصوص خانوں میں رکھیں۔

7- دروازے میں لگے شیلف کو پانی کی بوتلیں یا جوس رکھنے کے لیے استعمال کریں۔

8- ریفریجریٹر میں غذاؤں کو اس طرح ترتیب دیں کہ ٹھنڈی ہوا غذاؤں کے چاروں طرف سے گزر سکے تا کہ یہ طویل مدت تک قابل استعمال رہ سکیں۔ چھوٹی جگہ پر غذا کی بہت زیادہ مقدار رکھنے سے ٹھنڈک تمام اطراف تک نہیں پہنچتی جس سے غذا کے خراب ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

9- تازہ پکی ہوئی گرم غذائیں اور اُبلا ہوا دودھ ٹھنڈا ہونے پر ریفریجریٹر میں رکھیں۔

ریفریجریٹر کی صفائی وعمومی دیکھ بھال

1- ریفریجریٹر کو روزانہ صاف کریں اور ہفتے میں ایک مرتبہ تمام اشیا نکال کر اچھی طرح اسفنج سے صاف کریں اور کسی کپڑے یا تولیے سے اچھی طرح خشک کرنے کے بعد کچھ دیر تک خالی چلنے دیں۔ جب اس کا درجہ حرارت 2° سینٹی گریڈ تک پہنچ جائے تو پھر تمام چیزیں اس میں رکھ دیں۔

2- ریفریجریٹر کے ہینڈل، دروازہ اور بالائی حصے کو بھی صاف رکھیں۔

3- ریفریجریٹر کے اندرا کثرنمی کے باعث پھپھوندی لگ جاتی ہے اس کو تھوڑا سا سفید سرکہ اور میٹھا سوڈا ملا کر صاف کریں۔

4- اگر ریفریجریٹر کو طویل عرصہ کے لیے بند کرنا مطلوب ہو تو مین پلگ نکال کر دروازہ کھلا چھوڑ دیں۔ ریفریجریٹر کو ڈی فراسٹ کر لیں اور صاف کرنے کے بعد اچھی طرح خشک کر لیں۔

2- ڈیپ فریزر کی مناسب دیکھ بھال

مختلف قسم کے بیکٹریا کی موجودگی اوران کی افزائش اشیائے خوردونوش کے خراب ہونے کی ذمہ دار ہوتی ہے۔ مضرصحت جراثیم مثلاً بیکٹریا، خامرے، خمیر، پھپھوندی کی افزائش اور سرگرمیوں کو منجمد کر کے روکا جا سکتا ہے۔ کیونکہ شدید ٹھنڈک میں ان کی افزائش کم ہوتی ہے جب غذا کو انتہائی کم درجہ حرارت یعنی 0° سے 10°- سینٹی گریڈ پر منجمد کیا جاتا ہے تو یہ زیادہ عرصہ کے لیے محفوظ ہو جاتی ہے۔

فریزر استعمال کرنے کے اصول

1- منجمد کرنے والی غذا کے چھوٹے چھوٹے پیکٹ تیار کریں کیونکہ چھوٹے چھوٹے پیکٹ جلد منجمد ہوتے ہیں۔ صرف اتنی ہی غذا نکالی جائے جتنی ایک وقت میں پکانی مقصود ہو۔

2- غذا پیکٹ یا ڈبے میں اچھی طرح بھر کر رکھیں۔

3- جس پلاسٹک کے لفافے یا پولی تھین میں غذا لپیٹ کر رکھی جائے وہ سائز میں بہت بڑا نہیں ہونا چاہیے۔

4- گوشت، مچھلی اور مرغی کو دوسری اشیاء سے دور اور پولی تھین کے بیگ میں رکھیں تا کہ ان کا پانی یا خون دوسری چیزوں پر نہ گرے۔

5- غذا میں تکسیدی عمل کو روکنے کے لیے اس کے پیکٹ کو ہوا سے بچانا ضروری ہے۔ پیکٹ یا لفافے کو غذا کے اردگرد اچھی طرح لپیٹیں تا کہ غذا کا ذائقہ اور ظاہری وضع قطع متاثر نہ ہو۔

6- پولی تھین کے پیکٹوں میں اشیائے خوردونوش کو بند رکھنے سے ان میں نمی اور بخارات جذب نہیں ہوتے اور غذا کی نمی برقرار رہتی ہے نیز ان کی خوشبو بھی ایک دوسرے میں منتقل نہیں ہوتی۔

7- اشیائے خوردنی رکھنے سے قبل فریزر کو تقریباً دو گھنٹے تک چلا کر ٹھنڈا کر لیں۔

8- گرم اشیاء کو پہلے کمرے کے درجہ حرارت پر ٹھنڈا کر لیں۔ اس سے بجلی بھی کم خرچ ہوگی اور فریزر کا درجہ حرارت بھی برقرار رہے گا۔

9- غذا کو فریزر میں رکھتے وقت پولی تھین کے ہر پیکٹ پر غذا کا نام اور منجمد کرنے کی تاریخ لکھ لیں کیونکہ منجمد ہونے کے بعد پیکٹ کی پہچان مشکل ہو جاتی ہے۔ غذا اسی ترتیب سے استعمال کریں جس ترتیب سے رکھی گئی ہو۔ یعنی پہلے رکھی ہوئی چیزیں پہلے اور بعد میں رکھی ہوئی چیزیں بعد میں استعمال کریں۔

فریزر کی صفائی اور عمومی دیکھ بھال

فریزر کو اس وقت ڈی فراسٹ کرنے کی ضرورت پڑتی ہے جبکہ اس کی دیواروں پر برف کی تہہ پانچ ملی میٹر یا 1/4 انچ تک جم جائے۔

1- فریزر کو دو تین ماہ کے بعد ایک مرتبہ اچھی طرح صاف کر لیں۔

-2 فریزر کا پیندا ہمیشہ خشک رکھیں اس میں پانی جمع نہ ہونے دیں۔اس طرح بجلی کی بچت اور اس کی کارکردگی بھی بہتر رہے گی۔
-3 فریزر کی دیوار کے ساتھ خاص طور پر گیلے ہاتھ نہ لگائیں۔ گیلے ہاتھ برف کے ساتھ چپک جاتے ہیں اور جِلد جلن کا شکار ہوسکتی ہے۔
-4 فریزر کی صفائی سے قبل فریزر کا مین پلگ نکال دیں تا کہ بجلی منقطع ہو جائے۔
-5 فریزر کی صفائی کرتے وقت کسی بھی تیز دھار دھات یا نوکدار آلے کا استعمال نہ کریں۔ برف کی تہہ صاف کرنے کے لیے پلاسٹک کا مخصوص آلہ ہی استعمال کریں۔
-6 فریزر کے اندرونی حصوں کی صفائی کرتے وقت نیم گرم پانی میں تیار شدہ میٹھے سوڈے کا محلول استعمال کریں۔
-7 فریزر کی صفائی کے بعد اسے صاف پانی سے دھولیں اور اسفنج یا نرم کپڑے سے خشک کرلیں۔
-8 اگر فریزر کو طویل عرصہ کے لیے استعمال نہ کرنا ہو تو فریزر کی اندرونی سطح اور دیواروں کو اچھی طرح خشک کر کے بند کریں۔
-9 فریزر کو کسی ہوادار جگہ پر دیوار سے تقریباً ایک فٹ کا فاصلہ دے کر رکھیں تا کہ اس کی کارکردگی بہتر رہے۔
-10 فریزر کا دروازہ کبھی کھلا نہ چھوڑیں کیونکہ اس طرح فریزر کی ٹھنڈک اور بجلی دونوں ضائع ہوتی ہیں۔

فریزر

ریفریجریٹر

4.4 باورچی خانے میں حفاظتی اقدامات (Safety Measures in the Kitchen)

کسی بھی گھر کی تعمیر میں باورچی خانہ گھر کے بقیہ حصوں سے زیادہ اہم ہوتا ہے۔ باورچی خانے میں کام کرنے کے لیے درجہ حرارت مناسب ہو، کھانے کے کمرے کے نزدیک ترین واقع ہو، باورچی خانے کا سائز افرادِ خانہ کی ضروریات اور تعداد کے مطابق ہو نیز پانی، روشنی اور ہوا کا مناسب بندوبست ہونا چاہیے۔ باورچی خانے میں سامان کی ترتیب اس طرح کی جائے کہ کام میں رکاوٹ کا باعث نہ بنے۔ کھانے کی تیاری، پکانے اور دھونے کے مراکز پر تمام ضروری انتظام مکمل ہو۔ مثلاً تیاری کے مرکز کے قریب چاقو، چھری وغیرہ، سبزی یا گوشت دھونے اور کاٹنے کے برتن پانی کے سِنک کے پاس جبکہ پکانے کے مرکز کے آس پاس دیگچی، دیگچی کے چمچے، توا

اور مصالحہ جات وغیرہ ترتیب وار رکھے ہوں تا کہ ہر چیز با آسانی دستیاب ہو اور تھکان کم سے کم ہو۔ باورچی خانے کی ترتیب عام طور پر انگریزی کے حروف U اور L کی بہترین شمار کی جاتی ہے۔ اس طریقے سے کام کرنے میں سہولت ہوتی ہے اور وقت کی بچت بھی ہوتی ہے۔

انگریزی کے حرف L کی شکل کا باورچی خانہ

انگریزی کے حرف U کی شکل کا باورچی خانہ

ایک محفوظ باورچی خانے میں مندرجہ ذیل امور کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔

1- باورچی خانے کے کاؤنٹر اور شیلف مناسب اونچائی کے ہونے چاہئیں۔
2- تازہ ہوا اور قدرتی روشنی کا مناسب انتظام ہونا چاہیے۔
3- قدرتی روشنی کے علاوہ مصنوعی روشنی اور بجلی کے بلب کے لیے مناسب جگہ ہونی چاہیے۔
4- برتنوں کو دھونے اور انہیں رکھنے کے لیے مناسب اور کافی جگہ ہونی چاہیے۔
5- گندے پانی کے نکاس کا بہتر انتظام ہونا چاہیے۔
6- مچھر اور مکھیوں سے بچاؤ کے لیے جالی دار دروازہ یا کھڑکی ہونی چاہیے۔
7- چولہے کے نزدیک کوئی بھی پردہ لٹکا ہوا نہیں ہونا چاہیے۔
8- سستی اور غیر معیاری بجلی کی مصنوعات یا سامان کے استعمال سے اجتناب کرنا چاہیے۔
9- بجلی کے سامان مثلاً فریج، ڈیپ فریزر، ٹوسٹر اور گرائنڈر وغیرہ کا وقتاً فوقتاً معائنہ کسی ماہر کاریگر سے کروانا چاہیے۔
10- زنگ آلود برتنوں کے استعمال سے بیماریاں پھیلنے کا اندیشہ ہوتا ہے اس لیے انہیں استعمال نہیں کرنا چاہیے۔
11- برتن استعمال کے لحاظ سے آگے پیچھے رکھنے چاہئیں مثلاً روزانہ استعمال میں آنے والے برتن آگے، کم استعمال میں آنے والے برتن پیچھے اور کبھی کبھار استعمال میں آنے والے برتن زیادہ اونچائی والے خانے میں پیچھے کی طرف رکھیں۔
12- بھاری برتن مثلاً بڑے پتیلے، کڑاہی یا پریشر ککر ہمیشہ نچلے خانوں میں رکھیں۔

4.4.1 باورچی خانے میں پیش آنے والے حادثات سے بچاؤ کی تدابیر

(Safety Practices to Prevent Accidents in the Kitchen)

باورچی خانے میں پیش آنے والے حادثات زیادہ تر غیر محفوظ اقدامات اور لاپرواہی کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ باورچی خانے میں گھر کے دوسرے مقامات کی نسبت آگ لگنے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ باورچی خانے کے گیلے فرش پر پھسلنا، بھاری اور گرم برتنوں کا گر جانا اور تیز دھار آلات سے ہاتھ زخمی ہو جانا ایسے حادثات ہیں جو آئے دن باورچی خانے میں پیش آتے رہتے ہیں۔ ان کی روک تھام کی تدابیر درج ذیل ہیں۔

حادثے کا مرکز	وجوہات	بچاؤ کی تدابیر
فرش پر گرنا یا پھسلنا	1- فرش کا گیلا یا نم دار ہونا 2- فرش پر کھانے پینے کی اشیا کے ذرات یا چکنائی کا گرے ہونا 3- جھاڑو یا فرش صاف کرنے کا پوچا باورچی خانے کے کسی حصہ میں رکھے ہونا	1- فرش صاف ستھرا اور خشک ہو 2- کھانا پکانے سے پہلے اور کھانا پکانے کے بعد فرش کو صاف کیا جائے۔ 3- صفائی کا سامان رکھنے کے لیے مخصوص جگہ کا انتظام کیا جائے
ہلکے آلات سے زخمی ہونا	1- چاقو، چھری، قینچی یا دوسرے تیز دھار آلات کا غیر مناسب استعمال کرنا 2- کند یا ٹوٹے ہوئے آلات کا استعمال کرنا 3- آلات رکھنے کی جگہ کا نامناسب بندوبست ہونا	1- تمام تیز دھار آلات صاف ستھرے اور بچوں کی پہنچ سے دور ہوں 2- تیز اور نوکدار دھار کے آلات کا استعمال کیا جائے 3- آلات رکھنے کے لیے مناسب جگہ مخصوص کی جائے
بھاری برتن	1- بھاری برتن مثلاً پتیلے، کڑاہی یا پریشر ککر کا اوپر والے خانوں میں رکھنا 2- گرم دیگچی کا چولہے کے کنارے پر رکھنا 3- چولہا بلا وجہ جلتے رہنا 4- اوون کا دروازہ کھلا رہ جانا	1- بھاری برتنوں کو باورچی خانے کے نیچے والے خانوں میں رکھا جائے تا کہ ان کے گرنے کا احتمال نہ ہو 2- گرم دیگچی کو چولہے کے درمیان میں رکھا جائے اور برتنوں کے ہینڈل چولہے سے باہر کی طرف نکلے ہوئے نہ ہوں 3- کھانا پکانے کے بعد چولہا فوراً بند کر دیا جائے 4- اوون کا دروازہ فوری بند کر دیا جائے
لباس	1- کھلے کف یا بٹن، ایپرن کا ڈھیلا ہونا، نائلون کے کپڑے پہننا، آگ سے جھلس جانا 2- غیر محفوظ جوتوں کا استعمال کرنا، پھسل جانا	1- مناسب لباس، کف، بٹن اور ایپرن کا درست استعمال کیا جائے نیز نائلون کے کپڑے استعمال نہ کیے جائیں 2- محفوظ اور نا پھسلنے والے جوتے یا چپل استعمال کیے جائیں

4.4.2 باورچی خانے میں غذا کی تیاری کے دوران حفاظتی اقدامات
(Safety Measures during Food Preparation in the Kitchen)

باورچی خانے اور اہل خانہ کی صحت کا آپس میں گہرا ربط ہے۔ باورچی خانے میں غذا کی تیاری کے دوران مندرجہ ذیل حفاظتی اقدامات اختیار کرنے ضروری ہیں۔

1- کھانا پکاتے وقت ڈھیلے ڈھالے اور لٹکتے ہوئے کپڑے پہننے سے گریز کریں۔ ایپرن یا اوورآل (Overall) استعمال کریں اور دوپٹے کے دونوں سرے اور لمبے بال باندھ کر ایپرن یا اوورآل کے اندر کرلیں۔

2- نائیلون سے بنے ہوئے کپڑے جو آسانی سے آگ پکڑ لیتے ہیں ان کو پہن کر چولہے کے قریب نہ جائیں کیونکہ آگ لگنے کی صورت میں وہ سکڑ کر جلد کے ساتھ ہی چپک جاتے ہیں اور زیادہ نقصان دہ ہوتے ہیں۔

3- اگر کسی شخص کے کپڑوں میں آگ لگ جائے تو اسے فوراً زمین پر لیٹ کر لوٹنا چاہیے۔ اگر ممکن ہو تو اپنے گرد کمبل یا کوئی بھاری کپڑا لپیٹ لیں۔ مدد کے لیے چلاتے ہوئے بھاگنا مزید خطرناک ثابت ہوسکتا ہے کیونکہ اس طرح آگ کو مزید آکسیجن ملتی ہے جس سے آگ زیادہ بھڑکنے لگتی ہے۔ زمین پر لیٹ جانے کی صورت میں آگ چہرے کی طرف نہیں بڑھتی۔

4- ماچس کی ڈبیا کو تیلی جلانے سے قبل بند کرلیں۔ ماچس جلاتے وقت اس کا رخ اپنے جسم سے پرے رکھیں۔

5- کھانا پکانے کے لیے لکڑی، کوئلہ، تیل اور گیس وغیرہ استعمال کی جاتی ہے۔ ان کو احتیاط سے جلانا چاہیے۔ ماچس کی جلتی ہوئی تیلی فرش پر ہرگز نہ پھینکیں بلکہ بجھا کر کسی الگ جگہ پر رکھتے جائیں۔

6- ماچس کی ڈبیا کو بچوں کی دسترس سے دور اور نسبتاً کسی اونچی جگہ پر رکھیں۔

7- جو چولہا جلانا مقصود ہو صرف اسے ہی کھولیں دوسرے متصل چولہے کے متعلق یقین کرلیں کہ وہ اچھی طرح بند ہے۔

8- اگر گیس کا چولہا جلانا ہو اور ماچس کی تیلی بجھ جائے تو گیس بند کرکے دوبارہ تیلی جلائیں۔

9- اگر کوئلوں کا چولہا استعمال کیا جائے تو کوئلوں کو صحن یا کھلی جگہ میں دہکا کر باورچی خانے میں لائیں۔

10- مٹی کے تیل کے چولہے میں تیل کی مقدار مناسب رکھیں۔ اگر چولہے میں آگ بھڑک جائے تو بجھانے کے لیے اس پر پانی نہ ڈالیں اور نہ ہی پھونک مارنے کی کوشش کریں بلکہ ریت یا کمبل اس پر پھینکیں تاکہ آگ بجھ جائے۔

11- گھی یا تیل میں تلتے ہوئے ڈھکن قریب رکھیں اگر فرائی پین یا کڑاہی میں پڑے گھی میں آگ لگ جائے تو فوراً آگ بند کرکے اس پر ڈھکن دے دیں۔

12- تلتے ہوئے تلی جانے والی چیزوں مثلاً مچھلی یا پکوڑے وغیرہ کو برتن کے کنارے کی طرف سے گھی یا تیل میں ڈالیں۔ کڑاہی کے درمیان میں ڈالنے سے چھینٹے جسم پر پڑنے کا احتمال ہوتا ہے۔

13- چولہے پر رکھے فرائنگ پین یا ساس پین کے ہینڈل کو آگ سے بچائیں اور بچوں کو ان کے قریب نہ جانے دیں۔ تلنے والے چمچوں کو

لکڑی کا دستہ لگا ہوتا کہ چمچے گرم ہو کر ہاتھ جلنے کا باعث نہ بنیں۔

-14 استعمال ہونے والے برتنوں اور آلات کے دستے کسے ہوئے ہوں۔

-15 پریشر ککر کھولنے سے قبل اس کے اندر سے تمام بھاپ نکال کر ویٹ(Weight) ہٹائیں اور اس کے بعد ڈھکن احتیاط سے کھولیں۔ اگر ڈھکن آسانی سے نہ کھلے تو سمجھ لیں کہ ابھی اس میں بھاپ (Steam) موجود ہے۔ پریشر ککر کو اس وقت تک نہ کھولیں جب تک کہ اس میں سے پوری بھاپ(Steam) نہ نکل جائے اس کو ہرگز نہ کھولیں۔

-16 ابلتے ہوئے پانی کا دیگچہ بڑی احتیاط سے اٹھائیں۔ یہ یقین کر لیں کہ اسے آسانی سے اٹھایا جا سکتا ہے یا نہیں؟ دیگچے پر ڈھکن ضرور ہونا چاہیے کیونکہ بھاپ چہرے اور بازوؤں کو متاثر کر سکتی ہے اور دیگچہ ہاتھ سے چھوٹ سکتا ہے۔ ڈھکن دیگچے کے سائز کے مطابق اور اچھی طرح سے اپنی جگہ پر جما ہوا ہونا چاہیے کیونکہ بڑے ڈھکن سے اس کی پکڑ میں مضبوطی نہیں رہتی اور وہ پھسل سکتا ہے۔

-17 بھاری برتن اٹھاتے یا ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جاتے ہوئے دوسروں سے مدد حاصل کر لیں۔

-18 دیگچے کا سائز چولہے سے بہت بڑا نہیں ہونا چاہیے کیونکہ اس کے گرنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

-19 کھانا جب پک جائے تو آگ فوراً بجھا دینی چاہیے۔ لکڑیوں کو پانی سے اور کوئلوں کو ڈھکنے والے برتن میں ڈال کر بجھا دیں۔ گیس کے چولہے کو بھی جلتا نہ چھوڑیں۔

-20 باورچی خانے میں تمام اشیاء کو لیبل کریں خاص طور پر ادویات، سپرٹ، جان لیوا دوائیں مثلاً چوہے مار یا زہریلی اشیاء مصالحہ جات سے دور رکھیں۔

-21 چاقو، چھری اور دوسرے تیز دھار آلات مخصوص اور نسبتاً بلند سطح پر بچوں کی دسترس سے دور رکھیں۔ چاقو یا چھری استعمال کرتے وقت اس کا رخ جسم کی مخالف سمت میں رکھیں۔

-22 باورچی خانے کے فرش پر اگر چکنائی یا پانی گر جائے تو اسے فوراً صاف کر دیں۔ سبزیوں اور پھلوں کے چھلکے فرش پر بکھرے ہوئے نہ ہوں کیونکہ ان سے پھسلنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

4.4.3 باورچی خانے میں معمولی حادثات کی روک تھام
(Prevention of Minor Accidents in the Kitchen)

باورچی خانے میں حادثات پر فوری طور پر قابو پانے کے لیے ابتدائی طبی امداد کٹ (First Aid Kit) کا ہونا ضروری ہے۔

اس کٹ میں ڈیٹول، برنال، لال دوائی (Mercurochrome Lotion)، ٹنکچر آیوڈین (Tincture Iodine)، درد دور کرنے والی دوائیں، روئی کا بنڈل، جراثیم سے پاک پٹیاں، رولر پٹیاں اور زخموں پر چپکنے والی پٹیاں موجود ہونی چاہییں۔

-1 باورچی خانے میں کام کرتے وقت اکثر و بیشتر آگ سے ہاتھ یا بازو جل جاتا ہے۔ متاثرہ حصہ پر برنال، سرکہ، نیلی روشنائی یا سرسوں کا تیل لگانے سے درد میں افاقہ ہوتا ہے۔ جلے ہوئے حصے پر پٹی نہ باندھیں اس سے زخم مزید خراب ہو سکتا ہے۔ جلی ہوئی

جلد پر اگر چھالا بن جائے تو اس کو ہرگز نہ پھوڑیں۔ اگر چھالہ خود پھوٹ جائے تو اس پر برنال لگا دیں۔

2- چوٹ یا گرنے کی صورت میں زخم کو ڈیٹول کے محلول سے صاف کریں اور زخم پر ٹنکچر آیوڈین یا مرکیورو کروم لگائیں۔

3- معمولی چوٹ یا زخم لگنے سے بہت کم خون بہتا ہے جو عموماً خود بخود بند ہو جاتا ہے اگر خون بہنا بند نہ ہو تو اس پر ٹنکچر آیوڈین یا لال دوائی لگائیں۔ اگر زخم بہت گہرا ہو تو ڈاکٹر سے فوری رابطہ کریں۔

4- اگر باورچی خانے میں گیس پھیلنے کی وجہ سے حادثہ پیش آ جائے تو متاثرہ فرد کو کھلی اور صاف ہوا میں لے جائیں اور اس کے کپڑے ڈھیلے کر دیں۔

5- اگر کوئی فرد زہریلی شے کھا یا پی لے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ ڈاکٹر تک پہنچنے سے پہلے مریض کو قے کروانے کی کوشش کریں۔ قے کروانے کے لیے مریض کو زیادہ نمک ملا پانی پلائیں تاکہ معدہ صاف ہو جائے۔

اہم نکات

1- مختلف غذاؤں کی تیاری اور پکانے کے اصول و قواعد اپنانے کے لیے غذاؤں کا غذائیت سے بھرپور ہونا ضروری ہے۔

2- کھانا پکانے سے غذا دلکش اور خوش رنگ ہو جاتی ہے، اس کے حجم و مقدار میں اضافہ ہوتا ہے اور بعض غذاؤں کی ناگوار بو ختم ہو جاتی ہے۔

3- غذا سے تمام افراد کنبہ کی پسند اور موسم کی مناسبت سے غذائی ضروریات کو احسن طریقے سے پورا کیا جا سکتا ہے۔

4- کھانا پکانے کے لیے خشک پکانے، تر پکانے، تل کر پکانے اور مائیکرو ویو میں پکانے کے طریقے استعمال ہوتے ہیں۔

5- خشک پکانے کے طریقوں میں بھاپ اور پانی کا استعمال نہیں کیا جاتا جبکہ تر پکانے کے طریقوں میں ابالنا، بھاپ دینا اور سٹو (Stew) کرنا شامل ہیں۔

6- تلنے کے طریقوں سے تقریباً تمام غذائیں تیار کی جا سکتی ہیں مثلاً گوشت، سبزی، مچھلی، مصالحہ جات اور ڈرائی فروٹ وغیرہ۔ ان طریقوں میں کم چکنائی، درمیانہ چکنائی اور گہری چکنائی میں تلنا شامل ہیں۔

7- مائیکرو ویو میں کھانا پکانا جدید سائنسی طریقہ ہے جس میں زیادہ تر فاسٹ فوڈز تیار کیے جاتے ہیں۔

8- پکانے کے مراحل میں غذائی اجزا کو ضائع ہونے سے بچانے کے لیے گوشت کو کھلے پانی سے دھونے کے بعد جلد از جلد پکانا، سبزیوں کو تیز روشنی یا دھوپ اور زیادہ درجہ حرارت سے محفوظ رکھنا ضروری ہے۔ انڈے پکانے کے لیے ہلکی آنچ استعمال کرنی چاہیے کیونکہ تیز آنچ پر ان کی پروٹین سخت ہو کر ناقابل ہضم ہو جاتی ہے۔

9- چاول، چنے، لوبیے اور دال کو ان کے بھگوئے ہوئے پانی میں ہی پکانا چاہیے تاکہ وٹامن اور معدنی نمکیات ضائع نہ ہوں۔

-10 کھانا پیش کرنے کے لیے پانچ طریقے استعمال ہوتے ہیں مثلاً ٹرالی میں، ٹرے میں، مشرقی طریقہ، مغربی طریقہ اور بوفے طریقہ۔

-11 کھانا خواہ کسی بھی طریقے سے پیش کیا جائے اس کی دلکشی بڑھانے کے لیے میز پوش، ٹرے کور، نیپکن اور برتنوں کا انتخاب، پھولوں کی آرائش اور کھانا پیش کرنے کے طریقے اپنائے جاتے ہیں۔

-12 کھانا کھانے کے آداب اور طور طریقے اپنانے سے شخصیت میں انفرادیت پیدا ہوتی ہے۔

-13 کھانا پیش کرنے میں صفائی اور حفظان صحت کے اصولوں پر عمل کر کے کھانے کے اوقات کو خوش گوار اور پرلطف بنایا جاسکتا ہے۔

-14 گھروں میں خوراک کو سٹور کرنے کے صحیح طریقے استعمال کرنے سے خوراک کے ضیاع کو روکا جاسکتا ہے۔

-15 ریفریجریٹر اور فریزر میں غذائی اشیا زیادہ دنوں تک محفوظ کی جاسکتی ہیں۔ غذا کو خشک کر کے، اچار، جام اور چٹنی و مربہ جات بنا کر بھی غذا میں ورائٹی پیدا کی جاسکتی ہے اور ان کی غذائیت سے بھرپور فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔

-16 جلد خراب ہونے والی اشیائے خوردنی کو ٹھنڈی اور سایہ دار جگہ پر رکھنا چاہیے۔

-17 تمام غذائیں ریفریجریٹر میں صاف کر کے اور پلاسٹک کے چھوٹے ڈبوں میں رکھنی چاہئیں تا کہ ٹھنڈک تمام اطراف تک پہنچ سکے اور غذائیں جلد خراب نہ ہوں۔

-18 فریزر کا درجہ حرارت صفر سے منفی 10 ڈگری سنٹی گریڈ ہوتا ہے۔ گوشت، مچھلی اور مرغی کو پولی تھین میں اچھی طرح لپیٹ کر منجمد (Freeze) کریں تو زیادہ عرصہ تک قابل استعمال رہ سکتے ہیں۔

-19 فریزر کی صفائی کے لیے تیز دھار آلات ہرگز استعمال نہ کریں۔ فریزر کو صاف کرنے کے بعد اچھی طرح خشک کر لیں۔

-20 باورچی خانے میں تازہ ہوا، روشنی، پانی کے نکاس کا مناسب انتظام ہونا چاہیے۔ مکھیوں سے بچاؤ کے لیے جالی دار دروازہ یا کھڑکی ضرور ہونی چاہیے۔

-21 باورچی خانے میں فرش پر پھسلنے، تیز دھار آلات سے زخمی ہونے اور بھاری برتن وغیرہ گرنے کے حادثات پیش آتے رہتے ہیں۔ مناسب حفاظتی اقدامات سے ان حادثات پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ ان کی روک تھام کے لیے باورچی خانے میں فرسٹ ایڈ کٹ کا ہونا ضروری ہے۔

سوالات

-1 ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

(i) پکانے سے غذا خوشبودار اور خوش ذائقہ ہوجاتی ہے اس کا عرق ہاضمہ پر کیا اثر ہوتا ہے؟

- اخراج نہیں ہوتا
- تیزابی ہوجاتے ہیں
- اخراج زیادہ ہوتا ہے
- دیر سے اثر کرتے ہیں

(ii) تر پکانے کے طریقوں میں کیا استعمال ہوتا ہے؟

- پانی
- چکنائی
- کوئلوں پر سینکنا
- اوون

(iii) مائیکرو ویو اوون میں استعمال کیے جانے والے برتن کیسے ہوتے ہیں؟

- روایتی
- دھات کے
- مخصوص
- پلاسٹک کے

(iv) چاولوں کو ان کے بھگوئے ہوئے پانی میں نہ پکانے سے کون سے غذائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں؟

- پروٹین
- نشاستہ
- پروٹین و معدنی نمکیات
- چکنائی

(v) دستر خوان یا ٹرے کور ہمیشہ کس کپڑے کے ہونے چاہئیں؟

- سوتی
- ریشمی
- باریک
- گہرے رنگ کے

(vi) ایک فرد کے لیے ٹرے کا سائز عموماً کتنے انچ مناسب ہوتا ہے؟

- 14"x16"
- 16"x20"
- 12"x20"
- 12"x18"

(vii) مغربی طریقے کے رسمی انداز میں کھانا کس فرد سے شروع کیا جاتا ہے؟

- میزبان
- مہمان
- عورت
- بزرگ

(viii) نیپکن کا سائز عموماً کتنے مربع انچ ہوتا ہے؟

- 12"
- 16"
- 18"
- 22"

(ix) ریفریجریٹر کو ہفتے میں کم از کم کتنی مرتبہ ڈی فراسٹ کیا جائے؟

- ایک مرتبہ
- دو مرتبہ
- تین مرتبہ
- ایک مرتبہ بھی نہیں

(x) کھانوں میں تنوع پیدا کرنے کے لیے خوراک کو کس انداز سے سٹور کیا جا سکتا ہے؟

- ٹھنڈی جگہ پر
- بارش، نمی سے محفوظ کر کے
- اچار، چٹنی، مربہ جات اور جام بنا کر
- کیڑے مکوڑوں سے بچا کر

-2 مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i) کھانا پکانے کے مقاصد تحریر کریں۔
(ii) تر پکانے کے طریقے کون کون سے ہیں؟
(iii) مائیکرو ویو اوون (Microwave) کے فوائد لکھیں۔
(iv) پکانے کے دوران انڈوں کی غذائیت برقرار رکھنے کے طریقے لکھیں۔
(v) کھانا پیش کرنے کے بنیادی اصول لکھیں۔
(vi) ایک سے زائد افراد کے لیے ٹرے لگانے کا طریقہ لکھیں۔
(vii) بوفے انداز میں کھانا کیسے پیش کیا جاتا ہے؟
(viii) خوراک کو سٹور کرنے کے عوامل کون کون سے ہیں؟
(ix) ریفریجریٹر کی صفائی کا طریقہ بیان کریں۔
(x) باورچی خانے میں معمولی حادثات کی روک تھام کیونکر کی جاسکتی ہے؟

-3 تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

(i) کھانا پکانے کے اصول وطریقے بیان کریں۔
(ii) پکانے کے مراحل میں گوشت کی غذائیت برقرار رکھنے کے اصول لکھیں۔
(iii) مغربی طریقے سے کھانا کس طرح پیش کیا جاتا ہے؟
(iv) کھانا پیش کرنے میں صفائی کی کیا اہمیت ہے؟
(v) اشیائے خوردنی کو سٹور کرنے کے مختلف طریقے بیان کریں۔
(vi) باورچی خانے میں حادثات اوران سے بچاؤ کی تدابیر بیان کریں۔
(vii) باورچی خانے میں غذا کی تیاری کے دوران کن حفاظتی اقدامات پر عمل کرنا ضروری ہے؟

عملی کام

-1 اپنی فائل میں کھانا پیش کرنے کے مختلف طریقے لکھیں اوران کی تصاویر لگائیں۔
-2 کھانا پکانے کے مختلف طریقوں پر مشتمل پوسٹر بنائیں۔

5 بچوں کی نگہداشت اور نشو ونما کا تعارف

(INTRODUCTION TO CHILD CARE AND DEVELOPMENT)

عنوانات (Contents)

طلبہ کے سیکھنے کے ماحصل (Students' Learning Outcomes)

ان عنوانات کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہوں گے کہ وہ

- نشو ونما کی تعریف کر سکیں۔
- انسانی نشو ونما کی تعریف کر سکیں۔
- انسانی نشو ونما کے مطالعہ کی اہمیت بیان کر سکیں۔
- انسانی نشو ونما کے پہلوؤں کو جان سکیں۔
- نشو ونما کے مختلف ادوار کے اہلیتی کاموں کو جان سکیں۔
- نشو ونما پر اثر انداز ہونے والے عوامل کی شناخت کر سکیں۔
- انسانی نشو ونما پر وراثت اور ماحول کے اثرات کا جائزہ لے سکیں۔
- انسانی صحت و بہبود پر مناسب نشو ونما کے اثرات بیان کر سکیں۔
- نشو اور نمو میں فرق کر سکیں۔
- انسانی نشو ونما کے اصول بیان کر سکیں۔

5.1 انسانی نشوونما کے معنی اور تعریف (MEANING AND DEFINITION OF HUMAN DEVELOPMENT)

5.1.1 نشوونما کی تعریف:(Definition of Growth and Development)

انسانی زندگی کی ابتدا سے لے کر موت تک جسم میں مختلف تبدیلیاں رونما ہوتی رہتی ہیں۔ یہ تبدیلیاں حیاتیاتی، معاشرتی اور نفسیاتی نوعیت کی ہوتی ہیں۔ ان تبدیلیوں کو نشوونما کا نام دیا جاتا ہے۔ نشوونما دراصل دو الفاظ نشو (Development) اور نمو (Growth) کا مجموعہ ہے جس کو کبھی بھی جدا نہیں کیا جا سکتا۔

نشو (Development) کی اصطلاح افعال کی تبدیلی سے متعلق ہوتی ہے۔ یہ انسانی جسم کی ایسی تبدیلیاں ہیں جن سے کام کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے مثلاً ہڈیوں اور عضلات کی مضبوطی، چلنے پھرنے اور دوڑنے کی طاقت وغیرہ۔ یہ تبدیلیاں ظاہری اور اہلیتی ہوتی ہیں۔

نمو (Growth) کی اصطلاح روایتی طور پر جسمانی اور عضویاتی تبدیلیوں سے متعلق ہے۔ جو عمر کے مختلف ادوار میں رونما ہوتی ہیں اور زندگی کے ابتدائی سالوں سے نو بلوغت کے دور تک ظہور پذیر ہوتی ہیں جن میں نئے خلیات کی تعمیر اور جسمانی افزائش شامل ہے اور ان کی پیمائش بھی ممکن ہے۔

5.1.2 انسانی نشوونما کی تعریف (Definition of Human Development)

طبعی عمر میں اضافے کے ساتھ ساتھ کسی فرد کے قدوقامت، جسامت اور ڈھانچے میں مرحلہ وار اور خاص مناسبت سے جو تبدیلیاں آتی ہیں وہ ''انسانی نشوونما'' کہلاتی ہیں۔ انسان میں وقت گزرنے کے ساتھ دو اقسام کی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ انسانی نشوونما کے مطالعہ میں انہی دونوں تبدیلیوں کو فوقیت دی جاتی ہے۔

1- ظاہری یا مقداری تبدیلیاں (Quantitative Changes)

ان تبدیلیوں سے مراد جسم کے ڈھانچے کی بیرونی و اندرونی ایسی تبدیلیوں سے ہے۔ جن کو رونما یا ظاہر ہوتا ہوا آنکھ محسوس کر لیتی ہے۔ مثلاً وزن، جسامت اور سائز وغیرہ۔ نشوونما کی یہ تبدیلیاں جسمانی ڈھانچے، گوشت پوست، ہڈیوں، بالوں، دانتوں حتیٰ کہ اندرونی اعضا مثلاً دماغ، دل اور معدے وغیرہ کے سائز، وزن اور تعداد یا مقدار میں اضافے اور تبدیلیوں کا باعث ہوتی ہیں۔

2- اہلیتی یا خواصی تبدیلیاں (Qualitative Changes)

ان تبدیلیوں سے مراد ایسی تبدیلیوں سے ہے جس سے انسان میں اہلیتیں، صلاحیتیں اور ہنر کے خواص پیدا ہونے لگتے ہیں جو عمل کے بغیر ظاہر نہیں ہوتے مثلاً چلنا پھرنا، دوڑنا، انگلیوں کے عضلات سے کام لینا وغیرہ۔ ظاہری / مقداری اور اہلیتی تبدیلیاں ایک دوسرے پر

انحصار کرتی ہیں اور لازم وملزوم ہیں۔ مثلاً جوں جوں بچے کے جسمانی ڈھانچے میں مقداری تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں اور اعضا، بڑھتے اور پھلتے پھولتے ہیں بچے میں مختلف طرح کی جسمانی اور ذہنی اہلیتیں اور خواص پیدا ہونے لگتے ہیں اور بالغ ہونے تک وہ مکمل طور پر خود مختار ہو جاتا ہے اور زندگی کے ہر ممکن کام کرنے، سمجھنے اور سمجھانے کے قابل ہو جاتا ہے۔ یوں مقداری تبدیلیاں، اہلیتی تبدیلیوں کا باعث بنتی ہیں جن کو کسی طرح بھی الگ نہیں کیا جا سکتا۔

5.2 انسانی نشو ونما کے مطالعہ کی اہمیت (SIGNIFICANCE OF STUDYING HUMAN DEVELOPMENT)

انسانی نشو ونما ایک سائنسی علم ہے جو فرد کی شخصیت کے مختلف پہلوؤں میں پختگی اور نشو ونما کے متعلق معلومات فراہم کرتا ہے۔ انسانی نشو ونما کے مطالعہ کی اہمیت کے چند نکات درج ذیل ہیں۔

1۔ ماہرین نفسیات سائنسی مطالعہ کے ذریعے بچوں کی نشو ونما کے مختلف ادوار کا پتہ چلاتے ہیں اور ان ادوار میں بچوں کے مختلف مشاغل کا آپس میں تعلق بیان کرتے ہیں۔ ان ادوار میں ان کی خصوصیات اور ضروریات کی نشاندہی کرتے ہیں۔

2۔ اوسط بچے کی نشو ونما کے نارمل مراحل اور علامات کے بارے میں معلومات فراہم ہوتی ہیں۔ جس کا بڑا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ عمر کے خاص حصوں میں جب ان کی خصوصی علامات ظاہر نہیں ہوتیں تو اس امر کا اندازہ ہو جاتا ہے کہ بچہ عام بچوں سے پیچھے ہے یا اگر علامات مقررہ وقت سے پہلے نمودار ہونے لگیں تو بچہ اپنی عمر کے عام بچوں سے زیادہ تیز ہے

3۔ بچے کے اپنی عمر کے نارمل بچوں سے پیچھے رہ جانے کی صورت میں والدین کو جو تشویش لاحق ہوتی ہے۔ وہ وجوہات کے تجسس کو جنم دیتی ہے اور وجوہات کا علم ہونے کی صورت میں انہیں دور کرنے کے طریقوں کی تلاش اور ان کا اطلاق بچے کو نارمل راستے پر لانے میں معاون ہوتے ہیں۔ جس سے فرد، گھر اور معاشرے کو مضبوطی عطا ہوتی ہے۔

4۔ نشو ونما کے متعدد مراحل ہوتے ہیں اور ہر مرحلے کی مخصوص قسم کی جسمانی، ذہنی اور جذباتی تبدیلیاں ہوتی ہیں جن کو قبول کرنے کا ردِعمل مختلف بچوں میں مختلف ہوتا ہے اور یہ تبدیلیاں بچوں کی نفسیات پر گہرے اثرات چھوڑتی ہیں۔ والدین کا بچوں کی عمر کے مختلف حصوں میں ان تبدیلیوں کے بارے میں علم بچوں کی پریشانی دور کر کے انہیں رہنمائی اور سکون دینے کا باعث ہوسکتا ہے مثلاً سنِ بلوغ کے دوران لڑکیوں اور لڑکوں کی جنسی تبدیلیاں وغیرہ۔

- نوزائیدہ بچے میں کچھ کرنے یا سمجھنے کی اہلیت نہیں ہوتی لیکن جوں جوں وہ بڑا ہوتا ہے اس کی عمر کے مطابق نشو ونما کی تبدیلیوں سے اس میں اہلیتیں بھی بڑھتی جاتی ہیں۔ اگر والدین کو عمر کے مطابق بچے کی ذہنی اور جسمانی اہلیتوں کا صحیح علم ہو تو وہ بچے سے

اس کی بساط سے زیادہ توقعات نہیں رکھتے اور انہیں بچے کے اہلیتی کاموں (Developmental Tasks) سے آگاہی ہوتی ہے کیونکہ عمر کے کسی حصے میں ان کاموں میں کامیابی بچے کی زندگی میں خوشی اور خوداعتمادی پیدا کرتی ہے۔ جبکہ ان کاموں میں ناکامی ان کو مایوس اور حوصلہ شکن کرتی ہے جو آئندہ زندگی میں مشکلات پیدا کرنے کا باعث بنتی ہے اور بچے کی زندگی میں خلا پیدا کردیتی ہے جس سے بچے میں احساس کمتری اور زندگی میں ناکام ہستی ہونے کا احساس پیدا ہوجاتا ہے۔

- بچوں کی عمر کے مطابق ان کی ضروریات کا احساس رہتا ہے۔ جنہیں وقت پر پورا کرنے سے بچے کی شخصیت میں خوداعتمادی اور ٹھوس پن پیدا ہوتا ہے۔ اس سے بچوں کی صلاحیتوں میں اضافہ ہوتا ہے اور وہ نفسیاتی مسائل کا شکار ہونے سے بچ جاتے ہیں۔

نشوونما کے دوران بچے تبدیلیوں سے پیدا ہونے والی صلاحیتوں کا استعمال اپنے اپنے انداز میں کرنے لگتے ہیں۔ جس سے ان کے رجحان کا بخوبی اندازہ لگایا جا سکتا ہے اور مستقبل کے لیے ان کے رجحان اور دلچسپی کے مطابق ان کی پیشہ وارانہ صلاحیتوں کو اجاگر کرنے میں ان کی رہنمائی کی جا سکتی ہے۔ تاکہ وہ کامیاب شخصیت بن کر زندگی بسر کرسکیں۔

- پختگی (Maturity) نشوونما کی تکمیلی حد ہوتی ہے جہاں پر آکر نشوونما مکمل ہوجاتی ہے۔ نشوونما کے سلسلے میں درج ذیل چار امور اہمیت کے حامل ہیں۔

(1) جسم کے مختلف اعضا اور حصوں کی نشوونما کی اپنی اپنی رفتار ہوتی ہے مثلاً چھوٹے بچوں کے پاؤں جسم کے باقی حصوں کی نسبت غیر متناسب طور پر جلدی بڑھ جاتے ہیں۔ قبل از ولادت بچے کا سر سب سے زیادہ نشوونما پاتا ہے۔ اور نوزائیدہ بچے کا سر جسم کے باقی حصوں کے تناسب سے بڑا ہوتا ہے۔

(2) ہر عضو کی نشوونما کی اپنی اپنی علامتیں اور تکمیلی حد ہوتی ہے جسم کے ہر عضو اور حصے کی زیادہ تر نشوونما ابتدائی زندگی میں ہی ہوجاتی ہے لیکن پھر بھی ہر عضو کی نشوونما کی اپنی اپنی علامتیں اور تکمیل کا اپنا وقت ہوتا ہے مثلاً جسمانی قد زیادہ سے زیادہ 25۔26 سال تک بڑھتا رہتا ہے۔ دماغ اور ذہن کی نشوونما تقریباً 18 سال کی عمر تک اور جنسی نشوونما سنِ بلوغت میں مکمل ہوجاتی ہے۔

(3) نشوونما کی تبدیلیوں میں بیک وقت چند رونما اور چند روپذیر ہو رہی ہوتی ہیں۔ نشوونما کے دوران جو اہم تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں ان میں چند نمایاں تبدیلیوں میں بچے کی جسامت، سائز اور قد میں اضافہ، ذہنی تبدیلیاں (جو بچے کی عقل، بولنے، سمجھنے اور سمجھانے کی اہلیتوں سے ظاہر ہوتی ہیں)، پیدائشی بالوں کا ازخود غائب ہوکر نئے بالوں کا اُگنا، دودھ کے دانت نکلنا، گرنا اور مستقل دانت نکلنا وغیرہ شامل ہیں۔ اس لحاظ سے یہ تبدیلیاں دو طرح کی ہوتی ہیں۔ یعنی چند رُونما (Evolution) اور چند رُوپذیر (Inevolution) ہو رہی ہوتی ہیں یہ دونوں تبدیلیاں بیک وقت ایک دوسرے کے ساتھ ساتھ چلتی ہیں۔ عمر کے ہر حصے میں کسی تبدیلی کی ابتدا ہو رہی ہوتی ہے اور کوئی اپنے عروج پر ہوتی ہیں۔

(4) ہر بچے کی نشوونما کی رفتار منفرد ہوتی ہے۔ بعض بچے جسمانی، ذہنی یا کسی اور لحاظ سے اپنی عمر کے بچوں کی نسبت زیادہ تیز رفتاری (Fast rate) سے نشوونما پا رہے ہوتے ہیں۔ کچھ بچوں کی نشوونما کی رفتار اوسط (Average rate) اور کچھ بچوں کی نشوونما کی رفتار سُست (Slow rate) ہوتی ہے جو اکثر والدین کے لیے پریشانی کا باعث ہوتی ہے۔ یہ رفتار، وراثت، ماحول اور تجربات کے زیر اثر ہوتی ہے۔

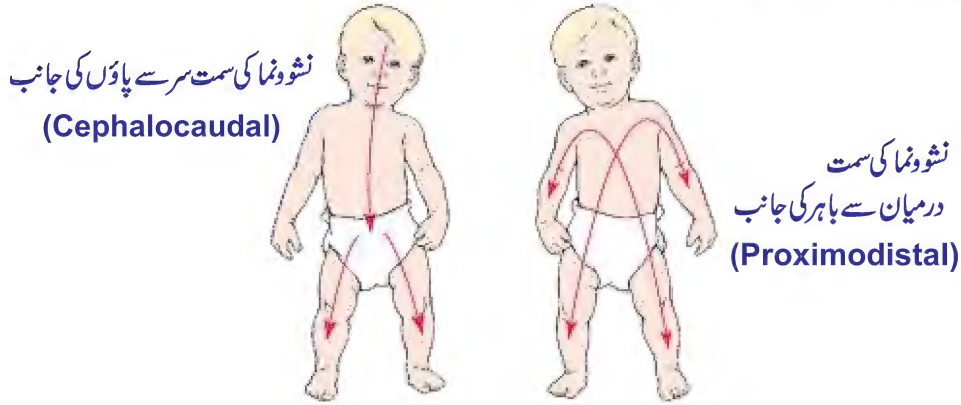
5.2.1 انسانی نشوونما کے پہلو (ASPECTS OF HUMAN DEVELOPMENT)

انسانی نشوونما ایک مسلسل عمل ہے جس میں انسانی جسم کے اعضاء اپنی اپنی رفتار سے پختگی (Maturity) تک پہنچتے ہیں۔ انسانی نشوونما کے مندرجہ ذیل دو پہلو نہایت اہم ہیں۔ مثلاً

(i) نشوونما کی سمت سر سے پاؤں کی جانب (Cephalocaudal)

انسانی نشوونما کی سمت سر سے پاؤں کی جانب ہوتی ہے۔ دماغ اور عصبی نظام کی نشوونما پہلے ہوتی ہے پھر نچلے دھڑ کی نشوونما ہوتی ہے کیونکہ دماغ ہی تمام رویوں اور اعضاء میں باقاعدگی و ربط پیدا کرتا ہے۔ پیدائش کے بعد سب سے پہلے بچہ اپنے سر کو کنٹرول کرتا ہے اس کے ساتھ ہی اپنی آنکھوں اور منہ پر قابو پاتا ہے اور ان کی حرکات وسکنات پر عبور حاصل کرتا ہے پھر گردن سنبھالتا ہے اور سب سے آخر میں پاؤں سے چلنا سیکھتا ہے۔ شیر خوار بچہ پہلے گردن اور سر مختلف سمتوں میں گھماتا ہے اور کھڑے ہونے سے قبل بیٹھنا سیکھتا ہے۔ چلنے سے قبل فرش پر رینگتا (Crawl) ہے۔

(ii) نشوونما کی سمت درمیان سے باہر کی جانب (Proximodistal)

اس اصول کے مطابق جسمانی نشوونما کی سمت کا تعین ہوتا ہے۔ حرکات کی پختگی جسم کے درمیانی یا مرکزی حصے سے باہر اعضاء کی جانب ہوتی ہے۔ پہلے بچہ اپنے دھڑ پر قابو پاتا ہے، اپنے پاؤں کو ہلاتا ہے، پھر ہاتھ اور آخر میں انگلیوں پر مہارت حاصل کرتا ہے۔ اس طرح شیر خوار بچہ پہلے اپنی ٹانگوں پر پھر پاؤں پر اور آخر میں انگلیوں کو کنٹرول کرنا سیکھتا ہے۔

5.2.2 نشوونما کے مختلف ادوار کے اہلیتی کام (Developmental Tasks of Different Stages)

نشوونما ایک ترتیب وار اور مرحلہ وار تبدیلیوں کا عمل ہے جو رفتہ رفتہ پختگی کی جانب گامزن رہتا ہے۔ زندگی کے مختلف مراحل مثلاً شیر خوارگی، بچپن اور جوانی کے مخصوص تقاضے ہوتے ہیں جن کا پورا کرنا ہر فرد کے لیے لازم ہے۔ انہیں ''ارتقائی اہلیت'' کا نام بھی دیا جاتا ہے۔ یہ ایسے ناگزیر اور ضروری امور ہیں جن کے عمل میں کامیابی وحصول مستقبل کی زندگی میں کامیابیوں اور مطابقت کے لیے نہایت اہم ہے۔ کسی بھی مرحلے پر ان تقاضوں میں ناکامی نشوونما کے اگلے مرحلے میں دشواری پیدا کرسکتی ہے اور بچہ اپنے ہم عصروں سے زندگی میں پیچھے رہ جاتا ہے۔ خاندان اور معاشرے میں ہر فرد سے وابستہ توقعات وقت اور عمر کے ساتھ ساتھ تبدیل ہوتی رہتی ہیں۔ کسی بھی فرد کی کامیابی کا انحصار اس بات پر ہے کہ وہ اپنی عمر کے مطابق خاندان اور معاشرے کی مقرر کردہ ذمہ داریوں سے خوش اسلوبی سے عہدہ برآ ہو تاکہ آئندہ زندگی میں اطمینان اور خوشگواری سے معاشرے میں مقبولیت حاصل کرسکے۔

نشوونما کے مختلف ادوار کے اہلیتی کام

شیر خوارگی پیدائش سے اڑھائی سال تک	ابتدائی بچپن (قبل از سکول) ڈھائی سال سے پانچ سال تک	درمیانی بچپن چھ سال سے بارہ سال تک
1- جسمانی توازن کا حصول، سونے اور جاگنے کے اوقات میں توازن	آرام اور کھیل میں توازن رکھنا اور مشاغل میں خوشدلی سے شریک ہونا	اپنی عمر کے مطابق جسمانی مہارتوں پر عبور ہونا، سائیکل چلانا، گیند سے کھیلنا، درختوں پر چڑھنا وغیرہ
2- دودھ اور ٹھوس غذا کا اپنی عمر کے مطابق کھانا پینا سیکھنا اور نئی غذاؤں سے مانوس ہونا	نئے نئے کھانوں اور ذائقوں کو قبول کرنا اور کھانا کھانے کے آداب سیکھنا	کھانا کھانے کی بہتر عادات اپنانا، روپے پیسے کا صحیح استعمال کرنا، اپنی ضروریات پوری کرنے کے لیے جیب خرچ کا درست استعمال کرنا
3- بول و براز (Toilet Training) کی تربیت و اوقات سیکھنا۔	لباس تبدیل کرنا سیکھنا، بول و براز پر مکمل کنٹرول حاصل کرنا، وقت اور جگہ کو سمجھنا۔	جنس کے لحاظ سے متوقع کردار کو سمجھنا، جسمانی تبدیلیوں سے آگاہ ہونا، لڑکے اور لڑکی کے کردار کو اپنانا۔
4- جسمانی تنظیم اور استعمال سیکھنا، رینگنا (Crawl)، چلنے اور دوڑنے میں مہارت حاصل کرنا	عضلاتی اہلیتیں اور مہارتیں حاصل کرنا مثلاً دوڑنا، چڑھنا، کودنا، جھولا جھولنا، گیند پھینکنا و پکڑنا۔	لکھنے پڑھنے، حساب و سائنس کی تعلیم میں مہارت حاصل کرنا، تعلیم کی اہمیت سمجھنا۔
5- بچوں میں صحیح اور غلط کا شعور پیدا کرنا اور بڑوں کا حکم ماننا	کچھ فیصلے خود کرنا، چھوٹے چھوٹے کاموں کی ابتدا کرنا، ضمیر کی آواز سمجھنا	گھریلو ذمہ داریوں میں ہاتھ بٹانا، گھریلو مسائل کو سمجھنا، اپنی ضروریات کو جائز طریقے سے پورا کرنا
6- محبت و شفقت حاصل کرنا اور دوسروں پر بھروسہ کرنا سیکھنا	اپنے جذبات کا اظہار سیکھنا، غصہ، محبت، ہمدردی، خوشی و پریشانی کے جذبات کا موقع کے مطابق اظہار کرنا	خواہشات و جذبات پر قابو رکھنا سیکھنا، موقع کے مطابق جذبات کا اظہار کرنا، پریشانی میں بڑوں سے مشورہ کرنا، اپنے مسائل خود حل کرنے کی کوشش کرنا

7- گفتگو اور زبان پر دسترس و سلیقہ حاصل کرنا	بامعنی بات چیت و گفتگو کرنا سیکھنا، خود اعتمادی سے اپنے تجسس کی تشفی کے لیے سوالات کرنا	ہم عمر دوستوں اور بڑوں کے ساتھ تعلقات رکھنے کے آداب سیکھنا، حقوق و فرائض میں امتیاز کرنا، دوست بنانا، دوستی کے تقاضے پورے کرنا اور دوستی نبھانا۔
8- اپنی ذات کی شناخت کرنا سیکھنا، خود اختیاری سیکھنا	اپنے والدین اور ماحول کو سمجھنا، ذات کی شناخت اور اپنی جنس کی پہچان کرنا	ذات میں خود اعتمادی اور عزت نفس پیدا کرنا، اپنی انفرادیت قائم کرنا، معاشرے کی قابل قبول شخصیت بننے کے لیے اپنے آپ میں پسندیدہ عادات پیدا کرنا۔
9- رابطہ پیدا کرنا، خود اعتمادی سیکھنا	والدین کے علاوہ دوسرے افراد سے بھی رابطہ پیدا کرنا، خود اعتمادی سے دوسروں کی ہدایات کو سن کر عمل کرنا سیکھنا	گھر اور سکول کے افراد سے وفاداری اور محبت کا جذبہ اپنانا۔

نوبلوغت کا دور (13 سے 19 سال)	نوجوانی کا دور (20 سے 40 سال)
1- قد و قامت اور افعال و اہلیت کے نئے تقاضوں کو سمجھنا اور ان سے مطابقت پیدا کرنا، سن بلوغت کی جسمانی تبدیلیوں کو سمجھنا اور قبول کرنا	قوت و توانائی اور تخلیقی صلاحیتوں سے بھرپور فائدہ اٹھانا اور زیادہ محنت کرنا
2- اپنی حیثیت کے مطابق اپنے ذرائع و ضروریات کی حد بندی کرنا، رقم کا ضائع نہ کرنا، روپے پیسے کی اہمیت سمجھنا، بچت کرنا سیکھنا	اپنی پسند اور رجحان کے مطابق روزگار کے جائز طریقے اختیار کرنا
3- لڑکی یا لڑکا ہونے کے کردار کو قبول کرنا اور معاشرتی طور پر تسلی بخش ذمہ داریاں نبھانا	اپنے کنبے اور بچوں کے لیے کارآمد منصوبہ بندی کرنا اور ان کی جائز ضروریات پوری کرنا
4- مستقبل میں روزگار اختیار کرنے کے بارے میں فیصلہ کرنا والدین، اساتذہ اور دیگر افراد سے رہنمائی حاصل کرنا۔	آمدنی اور حیثیت میں اضافے کی کوشش کرنا، اپنے علم اور معلومات میں اضافے کے لیے تگ و دو کرنا
5- زندگی کے مسائل اور والدین پر انحصاری سے باہر نکلنے کی کوشش کرنا	اپنے گھر اور کام کاج کی ذمہ داریوں میں توازن قائم کر کے اسے احسن طریقے سے پورا کرنا
6- والدین و اساتذہ کی عزت و تکریم کرنا، اپنے غصے، سرکشی اور بحث و مباحثے کی عادت پر قابو پانا	رفیق حیات اور دیگر رشتہ داروں سے تعلقات مثبت اور خوشگوار بنانے کی خصوصی کوشش کرنا
7- رشتہ داروں، ہم عصروں، ہمسایوں اور دیگر افراد سے تعلقات بنانا اور نبھانا، اپنے ہم عمروں کے ساتھ مناسب سلوک روا رکھنا	رفیق حیات کا دانشمندانہ انتخاب کرنا اور گھریلو ذمہ داریاں نبھانا
8- زندگی کے اچھے بُرے کی تمیز کرنا، بری عادات سے بچنا، پسندیدہ عادات اپنانا، اپنے فیصلے خود کرنا	بُری عادات سے بچنے کی کوشش کرنا اور اچھی عادات اپنانا
9- شادی اور ازدواجی ذمہ داریوں کی اہلیت پیدا کرنا، لڑکوں میں کمانے کی اہلیت کا ہونا اور لڑکیوں کا گھرداری میں مہارت حاصل کرنا	رشتہ داروں اور سسرالی رشتہ داروں سے اچھے تعلقات قائم کرنا، کام کاج کی مہارت حاصل کرنا۔

5.2.3 نشو ونما پر اثر انداز ہونے والے عوامل
(Factors Affecting Growth and Development)

ہر جاندار کی نشو ونما کا ایک مخصوص انداز ہوتا ہے۔انسانی نشو ونما دور جنین (Embryo) سے لے کر زندگی کے آخری لمحے تک ہوتی رہتی ہے۔ بچے کی نشو ونما ہر دور میں مختلف رفتار سے ہوتی ہے۔عمر کے کسی دور میں جسمانی نشو ونما اور دوسرے ادوار میں عضلاتی و معاشرتی نشو ونما قدرے تیزی سے عمل پذیر ہوتی ہے۔انسانی نشو ونما ایک پیچیدہ عمل ہے۔ یہ پختگی اور بالیدگی کی جانب مسلسل جاری ہے۔انسانی نشو ونما پر ورثے اور ماحول کا خاطر خواہ اثر ہوتا ہے اگر مناسب خوراک و ماحول نہ ملے تو نشو ونما متاثر ہوتی ہے۔ والدین کی محبت بھی معاشرتی نشو ونما کے پھلنے پھولنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ذیل میں وہ چیدہ چیدہ عوامل بیان کیے گئے ہیں جو انسانی نشو ونما پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

(i) انفرادی عوامل (ii) عضویاتی عوامل (iii) معاشرتی عوامل

(i) انفرادی عوامل (Individual Factors)

انفرادی عوامل کسی بھی فرد کی انفرادیت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ہر شخص منفرد خصوصیات کا حامل ہوتا ہے۔ یہ خصوصیات اس کی ذہنی نشو ونما اور ماحول کے زیر اثر پروان چڑھتی ہیں۔انفرادی عوامل میں ذہانت، علم و قابلیت، اندازِ گفتگو، خصوصی لیاقت و اہلیت، جذبات کی تنظیم وضبط، نظریات اور فطری رویے شامل ہیں۔

(ii) عضویاتی عوامل (Biological Factors)

والدین سے حاصل کردہ خصوصیات مثلاً جسمانی ساخت، تندرستی و توانائی، طبعی ساخت، شکل و صورت، دماغ، اعصاب کی مضبوطی اور غدود کی کارکردگی تمام عضویاتی عوامل میں شمار ہوتی ہیں۔ان خصوصیات کی نشو ونما اور مستقبل کے امکانات کافی حد تک ماحول کے زیر اثر بھی ہوتے ہیں۔انسانی نشو ونما ورثے اور ماحول کے باہمی تعامل کا نتیجہ ہوتی ہے۔مثلاً ایک بچہ قابل اور ذہین ہے مگر اس بچے کی تعلیم و تربیت میں کمی کی وجہ سے اس کی ذہنی نشو ونما سست ہو جائے گی۔اسی طرح سے خوراک کی کمی بھی جسمانی نشو ونما کی رفتار یا طبعی ساخت میں تبدیلی کا باعث بنتی ہے۔

(ii) معاشرتی عوامل (Social Factors)

معاشرے کے خیالات، روایات اور احساسات ہر فرد کی نشو ونما پر اثر انداز ہوتے ہیں۔قدرتی ماحول کی آب و ہوا، معدنی و قدرتی وسائل کی سہولیات، زرخیز خطۂ زمین، معاشی وسائل کی بہتات اور رہن سہن میں آسانی یا دشواری وغیرہ۔ یہ تمام عوامل معاشرتی نشو ونما کو متاثر کرتے ہیں اور شخصیت کو ایک خاص سانچے میں ڈھالنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

گھر، سکول، ہمسایے، استاد اور دیگر افراد کی شخصیات بھی بچے کی معاشرتی نشوونما پر واضح اثرات مرتب کرتی ہیں۔ معاشرے کے افراد سے میل جول اور معاشرتی روابط بچے کو اس کے مقاصد، نصب العین، تصورِ ذات اور منفی و مثبت سوچ تعمیر کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

5.2.4 انسانی نشوونما پر وراثت اور ماحول کا اثر
(Role of Genetics and Environment on Human Development)

انسانی نشوونما پر دو اہم عوامل اثر انداز ہوتے ہیں۔

1- وراثت 2- ماحول

1- وراثت (Genetics or Heredity)

وراثت سے مراد کسی فرد کی وہ خوبیاں اور خامیاں جو وہ اپنے والدین یا آباؤ اجداد سے پیدائشی طور پر حاصل کرتا ہے۔ چہرے کی بناوٹ، جلد کی رنگت، شکل و صورت، سر کی بناوٹ، ہڈیوں کی ساخت، قد و قامت، بالوں کا رنگ، آنکھوں کی رنگت وغیرہ۔

ذہنی قابلیتیں مثلاً ذہانت، ردِعمل کی رفتار، حرکی مہارتیں، مزاج مثلاً غصہ یا جذباتیت یا پھر خاص رویے و رجحان مثلاً مصوری، تخلیقی خصوصیات وغیرہ وراثتی طور پر حاصل کردہ غدود کی سرگرمیوں اور کارکردگی کی بنا پر حاصل ہوتی ہیں۔ اکثر اوقات والدین اور بچوں میں حد درجہ مشابہت پائی جاتی ہے۔ لیکن بعض اوقات بچے والدین کی بجائے خاندان کے کسی اور فرد سے بھی مشابہ ہوتے ہیں۔

2- ماحول (Environment)

ماحول سے مراد وہ طبعی، جغرافیائی یا معاشرتی عوامل ہیں جو انسانی نشوونما میں معاون ہوتے ہیں یا پھر رکاوٹ کا باعث بنتے ہیں۔ طبعی و جغرافیائی ماحول سے مراد موسم، آب و ہوا، خطہ زمین، گھریلو فضائی، رہن سہن، آلودگی سے پاک فضا اور رہائشی سہولتیں وغیرہ ہیں۔ صاف ستھرا اور صحت بخش ماحول بچوں کو تندرست و توانا رکھ کر اُن کی شخصیت کو خاص انداز میں پروان چڑھاتا ہے جبکہ معاشرتی ماحول مثلاً خاندان، دوست احباب، درس گاہیں، ہم پیشہ افراد اور معاشرہ وغیرہ بھی نشوونما کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ ماحول شخصیت کی تشکیل اور معاشرے سے مطابقت اور ہم آہنگی پیدا کرنے کی صلاحیت بھی پیدا کرتا ہے اور انسانی نشوونما کے مندرجہ ذیل پہلوؤں پر اثر انداز ہوتا ہے۔

(i) جسمانی نشوونما (ii) عضلاتی نشوونما (iii) ذہنی نشوونما
(iv) معاشرتی نشوونما (v) جذباتی نشوونما

(i) جسمانی نشوونما: ماحول جسم کے بڑھنے، جسامت میں اضافے، جسمانی ڈھانچے، وزن اور قد و قامت کی تبدیلی میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ تمام تبدیلیاں مرحلہ وار اور خاص ترتیب اور مناسبت سے ہوتی ہیں۔ جس میں ماحول سے حاصل کردہ خوراک، آب و ہوا، حفظانِ صحت کے اصول، رہائشی سہولیات وغیرہ جسمانی نشوونما میں معاون ہوتی ہیں۔

(ii) عضلاتی نشوونما: عضلاتی نشوونما سے مراد بچے کے عضلات کی اچھی یا بُری نشوونما سے ہے جس سے وہ کھیل کود، ورزش یا کسی بھی جسمانی کام کو اچھے یا بُرے طریقے سے کرنے کے قابل ہوتا ہے۔ عضلات کی صحیح نشوونما سے جسمانی اعضاء پر قابو پانے اور جسم کو متوازن حالت میں رکھنے کی اہلیت پیدا ہوتی ہے۔

(iii) ذہنی نشوونما: فرد اور ماحول کے باہمی تعامل سے ذہانت کی نشوونما ہوتی ہے۔ ایچ ایچ گاڈرڈ (H.H.Goddard) کے مطابق ذہانت زمانہ حال کے تجربات کو فوری مسائل کو حل کرنے اور مستقبل کے مسائل کو سمجھنے کا نام ہے۔

(iv) معاشرتی نشوونما: ایک فرد کا دوسروں کے ساتھ رابطے اور رہنے کا سلیقہ ہے۔ گھر کے ماحول کا فرق، نظم و نسق، والدین، ہم عصر دوست، استاد اور رشتہ داروں سے رابطہ معاشرتی نشوونما کو بہتر انداز میں پروان چڑھانے کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔

(iv) جذباتی نشوونما: ماحول نہ صرف جذبات پر قابو پانے بلکہ جذبات کے اظہار کی بھی تربیت کرتا ہے۔ بچوں میں شعور و سمجھ بوجھ کی عادت بنانا تاکہ وہ مناسب فیصلے کرنے کے قابل ہو سکیں اور معاشرے میں پسندیدہ شخصیت بن سکیں۔

5.2.5 انسانی صحت و بہبود پر مناسب نشوونما کے اثرات

(Impact of Proper Development on Human Health and wellbeing)

ماہرین کے مطابق

جس بچے کا بچپن خوشگوار گزرا ہو وہ بڑا ہو کر ایک کامیاب زندگی گزارتا ہے۔

بچوں کی مناسب نشوونما ان کی شخصیت کی فلاح و بہبود اور صحت کے لیے نہایت اہم ہے۔ معاشرے میں پسندیدہ افراد بننے اور ترقی حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ وہ معاشرتی توقعات کو پورا کریں۔ معاشرتی و سماجی سرگرمیوں میں بھرپور شرکت کریں تاکہ اپنی صلاحیتوں کو منوا سکیں۔

ہیوگ ہرٹ (Havighurt) کے مطابق وہ کام جو عمر کے مختلف ادوار میں کیے جاتے ہیں۔ ان کی کامیابی یا ناکامی بچے کی شخصیت کی تعمیر میں بہت اہمیت رکھتی ہے۔ مندرجہ ذیل چند نکات کی مدد سے یہ اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ مناسب نشوونما کے کیا نتائج برآمد ہوتے ہیں۔

1- بچے عموماً صحت مند، پرجوش، خوش مزاج اور طاقتور ہوتے ہیں۔ غیر متوازن غذا، بیماری، ورزش کی کمی، تناؤ اور گھریلو بحران بچوں کی نشوونما اور صحت کو متاثر کرتے ہیں۔

2- بچے اپنی توانائی کا استعمال مثبت کاموں کے لیے کرتے ہیں۔ وہ مایوسی اور بیزاری کا اظہار نہیں کرتے، خود کو برا بھلا بھی نہیں کہتے بلکہ ان میں انفرادی اور اجتماعی ذمہ داریاں سنبھالنے کی اہلیت ہوتی ہے اور وہ معاشرے کے لیے مفید افراد ثابت ہوتے ہیں۔

3- جب بچوں کو محبت و شفقت ملتی ہے تو وہ دوسرے بچوں اور معاشرے کے دیگر افراد سے بھی بہتر سلوک کرتے ہیں۔

4- بچے بہت محنت اور لگن سے کام کرتے ہیں اور کام کی تکمیل میں بھی دلچسپی لیتے ہیں۔ ہر مشکل کام کو ایک چیلنج سمجھ کر اس کا مقابلہ کرتے ہیں۔

5- اپنی ناکامیوں کو بھی خوش دلی سے قبول کرتے ہیں۔ آئندہ زندگی میں کارکردگی کو مزید بہتر بنانے کی کوشش کرتے ہیں اور ناکامی کی وجوہات سے بھی آگاہ ہوتے ہیں۔

5.2.6 نشو اور نمو میں فرق (Difference Between Growth and Development)

نشو (Development)	نمو (Growth)
1- یہ اہلیتی یا خواصی (Qualitative) اور ظاہری یا مقداری (Quantitative) تبدیلیاں ہیں جن سے جسمانی اعضاء میں مختلف امور کو منظم اور مربوط کرنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہیں۔	جسمانی ساخت، عضلات، عصبی نظام، ہڈیوں اور بافتوں کی تبدیلیاں نمو کہلاتی ہیں۔
2- یہ خواصی یا اہلیتی تبدیلیاں ہیں جو عمل کے بغیر ظاہر یا محسوس نہیں کی جاسکتیں مثلاً مختلف اعضاء کے کام کرنے کی اہلیت اور جسمانی طاقت وغیرہ۔ 3- یہ نئے امور و ہنر سیکھنے کا عمل ہے۔	یہ ظاہری یا مقداری تبدیلیاں ہیں۔ جن کو آنکھ سے دیکھا اور محسوس کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً قد و قامت، وزن اور جسامت میں تبدیلی وغیرہ۔ یہ سائز و جسامت میں اضافے کا عمل ہے۔
4- انسانی زندگی کے پیدائش سے لے کر تمام عمر کی جسمانی افعال کی کارکردگی، بچپن سے لے کر بڑھاپے تک کی جسمانی، فکری، اعصابی تبدیلیاں اور انحطاط کا عمل ہے۔ یہ تبدیلی موت تک جاری رہتی ہے۔	ان تبدیلیوں کی پیمائش ممکن ہے۔ مثلاً قد اور وزن کی انچ، فٹ اور کلوگرام وغیرہ میں پیمائش، عمر کے ماہ و سال یا تعلیم کے سال وغیرہ۔ یہ عموماً بچے کی مثبت تبدیلیوں میں متعلق ہے جو تکمیل یا پختگی تک مشاہدے میں آتی ہیں۔
5- یہ دماغی صلاحیت، جسمانی قوت و توانائی، نظام انہضام، نظام دوران خون، ہاتھوں اور انگلیوں کی مہارت کی پوشیدہ اہلیتی خواص کی تبدیلیاں ہیں۔	یہ تبدیلیاں جسمانی ساخت، گوشت پوست، دانتوں وغیرہ نیز خون میں اضافے کی تبدیلیاں ہیں۔

5.3 انسانی نشوونما کے اصول (PRINCIPLES OF GROWTH AND DEVELOPMENT)

انسانی نشوونما ایک مسلسل عمل ہے۔ جو ایک خاص ترتیب اور طے شدہ اصولوں کے تحت انجام پاتا ہے۔ یہ اصول درج ذیل ہیں۔

(i) نشوونما کی امتیازی خصوصیات ہوتی ہیں۔

(ii) نشوونما ایک ترتیب وار سلسلہ ہے۔

(iii) نشوونما کی رفتار مختلف ہوتی ہے۔

(iv) نشوونما کا ہر دور حساس اور نازک ہوتا ہے۔

(i) نشوونما کی امتیازی خصوصیات ہوتی ہیں۔

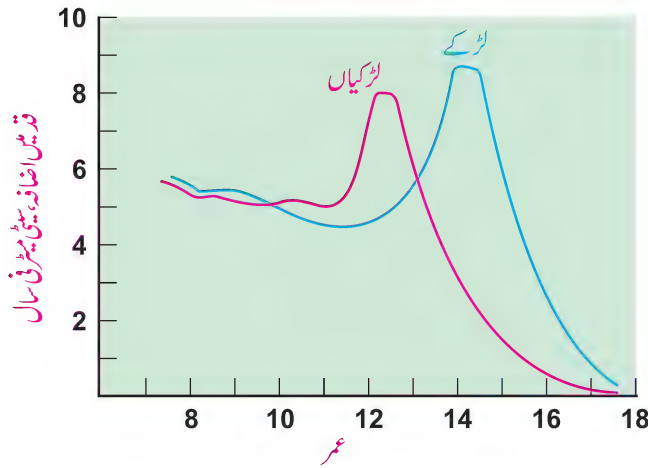
جسم کے ہر عضو (Organ) اور حصے کی نشوونما کی اپنی اپنی رفتار ہوتی ہے۔ دوسرے لفظوں میں نشوونما سادہ سے پیچیدہ کی جانب بڑھتی ہے مثلاً جسمانی نشوونما میں بچہ اپنے بازو ہلاتا ہے اور بعد میں اپنے انگوٹھے اور شہادت کی انگلی سے اپنا کھلونا پکڑتا ہے۔ چھوٹے بچے پہلے چلنا سیکھتے ہیں اور پھر اچھلنا کودنا اور سیڑھیاں چڑھنا۔

(ii) نشوونما ایک ترتیب وار سلسلہ ہے۔

نشوونما ایک خاص ترتیب سے مرحلہ وار ہوتی ہے۔ پیاجے (Piaget) کے نظریے کے مطابق ''انسان ایک حالت میں نہیں رہتا وہ جنین (Embryo) سے لے کر مرنے تک تبدیل ہوتا رہتا ہے'' کوئی تبدیلی اچانک رونما نہیں ہوتی بلکہ یہ مسلسل عمل ہے جو پختگی کی جانب لے جاتا ہے۔ ان تبدیلیوں میں جسمانی قدوقامت، وزن، سوچ میں تبدیلی، جسمانی تناسب میں تبدیلی، پرانی وضع قطع میں تبدیلی، بچے کی خودمختاری اور معاشرتی رویے میں تبدیلی بھی شامل ہے۔

(iii) نشوونما کی رفتار مختلف ہوتی ہے۔

ہر بچے کی نشوونما کی رفتار اور روزمرہ کے افعال کی کارکردگی اور ان کی رفتار بھی جدا جدا ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر چند بچوں کے قدوقامت جلد بڑھ جاتے ہیں جبکہ کہ چند بچے کچھ سالوں کے بعد ان کے برابر ہوتے ہیں۔ اس کا انحصار کئی عوامل پر ہوتا ہے۔ مثلاً وراثت، غذا، بیماری، ورزش کی کمی یا پھر عضویاتی یا جسمانی نقائص وغیرہ جن کی بنا پر کچھ بچوں کی نشوونما سُست ہوتی ہے۔ ہر فرد منفرد اور مختلف شخصی خصوصیات کا حامل ہوتا ہے۔ یہی اختلافات اُس کی انفرادیت کو اجاگر بھی کرتے ہیں۔

انفرادی اختلافات
جنس کے مطابق قد میں اضافہ

(iv) نشوونما کا ہر دور حساس اور نازک ہوتا ہے۔

سائنسی تحقیق کے مطابق زندگی کے کچھ ادوار زیادہ حساس اور نازک ہوتے ہیں۔فرائیڈ (Freud) نے ثابت کیا کہ بچپن میں ہی معلوم ہو جاتا ہے کہ بچہ بڑا ہو کر کیا بنے گا۔ ایرکسن (Erikson) کے مطابق بچہ جو کچھ بھی سیکھتا ہے اس کا انحصار اس کی مختلف ضروریات مثلاً خوراک، توجہ اور محبت کی تکمیل کے طرز طریق پر ہوتا ہے۔ بچے کی شخصیت میں دو سے پانچ سال کی عمر کا دور بہت اہمیت رکھتا ہے۔ عام طور پر بچپن میں جو عادات و اطوار بچے میں پیدا ہوتے ہیں وہ بالغ ہونے کے بعد مزید مستحکم ہو جاتے ہیں۔ سنِ بلوغت کی نسبت ابتدائی دور کی نشوونما زیادہ حساس اور نازک ہوتی ہے۔

اہم نکات

1- طبعی عمر میں اضافے کے ساتھ ساتھ کسی فرد کے قدوقامت، جسمانی ڈھانچے میں مرحلہ وار اور خاص تناسب سے جو تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں انہیں انسانی نشوونما کہا جاتا ہے۔نشوونما دو الفاظ نشو اور نمو کا مجموعہ ہے جس کو کبھی جدا نہیں کیا جا سکتا۔

2- نشو (Development) کی اصطلاح افعال کی تبدیلی سے متعلق ہوتی ہے۔ یہ انسانی جسم کی ایسی تبدیلیاں ہیں جن سے کام کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ تبدیلیاں ظاہری اور اہلیتی ہوتی ہیں۔

3- نمو (Growth) کی اصطلاح روایتی طور پر جسمانی اور عضویاتی تبدیلیوں سے متعلق ہے جو عمر کے مختلف ادوار میں رونما ہوتی ہیں اور زندگی کے ابتدائی سالوں سے نو بلوغت کے دور تک ظہور پذیر ہوتی ہیں جن میں نئے خلیات کی تعمیر اور جسمانی افزائش شامل ہے اور ان کی پیمائش بھی ممکن ہے۔

4- انسانی جسم میں وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ دو اقسام کی تبدیلیاں مثلاً ظاہری یا مقداری تبدیلیاں اور اہلیتی یا خواصی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔

5- انسانی نشوونما ایک سائنسی علم ہے جو معیاری نشوونما کے مراحل، بچوں کے تعلیمی تقاضے، انفرادی اختلافات، بالغوں کی رہنمائی اور مستقبل میں روزگار کے انتخاب کے متعلق معلومات فراہم کرتا ہے۔

6- انسانی نشوونما ایک مسلسل عمل ہے۔ جس میں انسانی جسم کے اعضاء اپنی اپنی رفتار سے پختگی (Maturity) تک پہنچتے ہیں۔ انسانی نشوونما کے دو اہم پہلو نشوونما کی سمت سر سے پاؤں کی جانب (Cephalocaudal) اور نشوونما کی سمت درمیان سے باہر کی جانب (Proximodistal) ہیں۔

7- زندگی کے مختلف ادوار مثلاً شیر خوارگی، بچپن اور جوانی کے مخصوص تقاضے اور کام ہیں۔ جن کی تکمیل ہر فرد کے لیے لازمی ہے انہیں ارتقائی اہلیت کہا جاتا ہے۔

-8 ہر جاندار کی نشوونما کا مخصوص انداز ہوتا ہے انسانی نشوونما دورِ جنین (Embryo) سے لے کر زندگی کے آخری لمحے تک ہوتی رہتی ہے اوراس پر انفرادی، عضویاتی اور معاشرتی عوامل اثر انداز ہوتے ہیں۔

-9 انفرادی عوامل کسی بھی فرد کی انفرادیت پر اثر انداز ہوتے ہیں، عضویاتی عوامل میں والدین سے حاصل کردہ خصوصیات مثلاً جسمانی ساخت، تندرستی وتوانائی طبعی ساخت شکل وصورت، اعصاب کی مضبوطی وغیرہ شامل ہیں، معاشرتی عوامل معاشرے کے خیالات، روایات اوراحساسات ہر فرد کی نشوونما پر اثر انداز ہوتے ہیں اور شخصیت کو ایک خاص سانچے میں ڈھالنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

-10 انسانی نشوونما پر دو اہم عوامل وراثت اور ماحول اثر انداز ہوتے ہیں۔

-11 وراثت سے مراد کسی فرد کی وہ خامیاں اور خوبیاں ہیں جو اُسے اپنے والدین یا آباؤ اجداد سے پیدائشی طور پر حاصل ہوتی ہیں مثلاً چہرے کی بناوٹ، جلد کی رنگت، قدوقامت اور آنکھوں کی رنگت وغیرہ۔

-12 ماحول سے مراد وہ طبعی، جغرافیائی یا معاشرتی عوامل ہیں جو انسانی نشوونما میں معاون ہوتے ہیں یا رکاوٹ کا باعث بنتے ہیں۔

-13 ماحول انسانی نشوونما کے جن پہلوؤں پر اثر انداز ہوتا ہے وہ جسمانی نشوونما، عضلاتی نشوونما، ذہنی نشوونما، معاشرتی نشوونما اور جذباتی نشوونما ہیں۔

-14 بچوں کی مناسب نشوونما ان کی شخصیت کی فلاح وبہبود کے لیے نہایت اہم ہے۔

-15 نشو اور نمو میں بنیادی فرق ظاہری اور پوشیدہ صلاحیتوں کی تبدیلیوں سے ہے۔

-16 انسانی نشوونما ایک مسلسل عمل ہے جو ایک خاص ترتیب اور طے شدہ اصول کے تحت انجام پاتا ہے۔

-17 نشوونما کی امتیازی خصوصیات ہوتی ہیں اور جسم کے ہر عضو (Organ) اور حصے کی نشوونما کی اپنی اپنی رفتار ہوتی ہے۔

-18 نشوونما ایک خاص ترتیب سے مرحلہ وار ہوتی ہے۔ کوئی تبدیلی اچانک رونما نہیں ہوتی بلکہ یہ ایک مسلسل عمل ہے جو پختگی کی جانب لے جاتا ہے۔ ان تبدیلیوں میں جسمانی قدوقامت، سوچ بچار میں تبدیلی، جسمانی تناسب میں تبدیلی، پرانی وضع قطع میں تبدیلی، بچے کی خودمختاری اور معاشرتی رویے میں تبدیلی شامل ہے۔

-19 ہر بچے کی نشوونما کی رفتار اور روزمرہ افعال کی کارکردگی اوران کی رفتار جدا جدا ہوتی ہے۔

-20 نشوونما کا ہر دور حساس اور نازک ہوتا ہے۔ سن بلوغت کی نسبت ابتدائی دور کی نشوونما زیادہ حساس اور نازک ہوتی ہے۔

سوالات

-1 ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

(i) انسانی زندگی میں جو حیاتیاتی، معاشرتی اور نفسیاتی تبدیلیاں ہوتی ہیں انہیں کیا کہا جاتا ہے؟

- نشو
- نمو
- نشوونما
- اہلیت

(ii) بچوں کی صلاحیتوں اور مخصوص تقاضوں کو سمجھنے میں کیا چیز مددگار ثابت ہوتی ہے؟

- تعلیم و تدریس
- وراثت
- ماحول
- نشوونما کا علم

(iii) پیدائش کے وقت نوزائیدہ کا سر جسم کے باقی حصوں کے مقابلے میں حجم میں کیسا ہوتا ہے؟

- بڑا
- چھوٹا
- برابر
- وزنی

(iv) بچے کی نشوونما کی رفتار وراثت، ماحول اور کس کے زیر اثر ہوتی ہے؟

ضروریات — تجربات — تقاضوں — خاندان

(v) شیر خوارگی کے دور کی کیا عمر ہے؟

- پیدائش سے ایک سال
- پیدائش سے ڈیڑھ سال
- پیدائش سے اڑھائی سال
- دو سے پانچ سال

(vi) انسانی نشوونما کے کتنے اصول ہیں؟

- دو
- چار
- چھ
- سات

-2 مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i) نشوونما کی تعریف کریں۔

(ii) نشوونما پر اثر انداز ہونے والے عوامل کی شناخت کریں۔

(iii) انسانی نشوونما پر وراثت کے اثرات بیان کریں۔

(iv) نشوونما پر ماحول کے اثرات کا جائزہ لیں۔

(v) انسانی صحت پر مناسب نشوونما کے اثرات لکھیں۔

(vi) نشو اور نمو میں فرق بتائیں۔

3- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

(i) انسانی نشوونما کے مطالعہ کی اہمیت بیان کریں۔
(ii) انسانی نشوونما کے مختلف پہلوؤں پر روشنی ڈالیں۔
(iii) انسانی نشوونما کے اصول بیان کریں۔
(iv) نشوونما کے مختلف ادوار کی اہلیت بیان کریں۔

عملی کام

بچوں کی نشوونما کے مختلف ادوار کا چارٹ بنائیں۔

6 نشوونمائی خصوصیات

(DEVELOPMENTAL CHARACTERISTICS)

عنوانات (Contents)

طلبہ کے سیکھنے کے ماحصل (Students' Learning Outcomes)

ان عنوانات کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہوں گے کہ

- نشوونما کے مختلف پہلو بیان کر سکیں۔
- نشوونما کے مدارج کی فہرست بنا سکیں۔
- نوزائیدگی کے دور کی تعریف کر سکیں۔
- نوزائیدگی کے دور کی نشوونما بیان کر سکیں۔
- شیر خوارگی کی تعریف کر سکیں۔
- شیر خوارگی کے ادوار کی نشوونما بیان کر سکیں۔
- ابتدائی بچپن کی تعریف کر سکیں۔
- ابتدائی بچپن میں بچے کی نشوونما بیان کر سکیں۔
- درمیانی بچپن کی تعریف کر سکیں۔
- درمیانی بچپن میں بچے کی نشوونما کی خصوصیات بیان کر سکیں۔
- نوبلوغ کی تعریف کر سکیں۔
- نوبلوغ کی نشوونما بیان کر سکیں۔

نشوونما کے مختلف پہلو (DIFFERENT AREAS OF DEVELOPMENT)

اہم معلومات
بچوں کی نشوونما مرحلہ وار اور خاص ترتیب و مناسبت سے ہوتی ہے۔

شخصیت کے مختلف پہلوؤں میں مسلسل تبدیلیاں اور نشوونما جاری رہتی ہے۔ یہ ایک پیچیدہ عمل ہے جو ایک تسلسل اور ترتیب سے ہوتا ہے۔ نشوونما سے مراد انسانی جسم کی اُٹھان، جسمانی تقاضوں اور جسمانی ڈھانچے، وزن اور قد و قامت سے ہی نہیں بلکہ ہر فرد کی شخصیت گونا گوں خصوصیات کا مجموعہ ہوتی ہے۔ جس میں جسمانی خصوصیات کے علاوہ عضلاتی، ذہنی، جذباتی اور معاشرتی خصوصیات شامل ہیں۔ یوں نشوونما کا تعلق مختلف پہلوؤں سے ہے جو ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ نشوونما کے مختلف پہلو درج ذیل ہیں۔

1۔ جسمانی نشوونما (Physical Development)
2۔ عضلاتی نشوونما (Motor Development)
3۔ ذہنی نشوونما (Cognitive Development)
4- معاشرتی نشوونما (Social Development)
5۔ جذباتی نشوونما (Emotional Development)

1- جسمانی نشوونما (Physical Development)

جسمانی نشوونما سے مراد بچے کے جسمانی ڈھانچے کی اندرونی اور بیرونی ساخت کی نشوونما سے ہے۔ اس میں بچے کی جسامت (مثلاً موٹا، پتلا، بے ڈول، چاق و چوبند وغیرہ)۔ جسمانی حالت یا کیفیت (مثلاً بیمار، صحت مند، معذور، مضبوط اور طاقتور وغیرہ) کے علاوہ بچے کا وزن، رنگت اور اس کے نقوش اور بالوں کی ساخت وغیرہ شامل ہیں۔ اس نشوونما کا خاص تعلق ماحول، خوراک، ورزش اور مشاغل سے ہے۔

2- عضلاتی نشوونما (Motor Development)

عضلاتی نشوونما سے مراد بچے کے عضلات کی نشوونما سے ہے۔ اس کا تعلق بچے کے پٹھوں اور رگوں کی نشوونما، جسم پر مختلف عمر میں مختلف حالتوں میں قابو رکھنے اور جسم کو متوازن رکھنے کی اہلیت پر ہوتا ہے۔ مثلاً کھڑے ہونے، بھاگنے، بیٹھنے، کھیلنے، پکڑنے یا جسمانی کام کرنے کے طریقے اور استطاعت سے جسمانی پٹھوں کی کمزوری یا مضبوطی کا اظہار ہوتا ہے۔

3- ذہنی نشوونما (Cognitive Development)

ذہنی نشوونما سے مراد بچے کی عقل و شعور، ذہانت، یاد رکھنے، سمجھنے سمجھانے، سوچنے اور غور و خوض کی نشوونما سے ہے جس کا انحصار بچے کے حواس خمسہ (مثلاً دیکھنے، سننے، محسوس کرنے وغیرہ) کی تربیت پر ہوتا ہے۔ ذہنی نشوونما بچے کی شخصیت پر گہرے اثرات مرتب کرتی ہے۔

4- معاشرتی نشوونما (Social Development)

عمر کے مختلف حصوں میں بچے کا گھر کے افراد اور باہر کے لوگوں کے ساتھ میل جول کا رویہ اور ان سے باہمی تعلقات اس کی معاشرتی نشوونما کہلاتی ہے۔ جس کے لیے تین امر ضروری ہیں یعنی دوسروں کو قبول کرنا جس کے لیے قوت برداشت ایک شرط ہے، دوسروں کی نگاہوں میں مقبول ہونا جس کے لیے پسندیدہ ادب و آداب کے طور طریقے اپنانا ضروری ہے اور دوستی کا رویہ اپنانا جس کے لیے پیار و محبت اور ایثار ضروری ہیں۔

5- جذباتی نشوونما (Emotional Development)

جذباتی نشوونما سے مراد ہر قسم کے جذبات یا احساسات سے ہے۔ اس کا تعلق کسی بھی طرح کے احساسات کی نشوونما، ان احساسات کے اظہار کے مناسب طریقے اور ان پر قابو پانے کی اہلیت سے ہے مثلاً پیار، غُصے، حسد، نفرت، خوشی اور غمی کے جذبات کو کھُلم کھُلا، چِلاّ چِلاّ کر ظاہر کرنا اور جذبات کی نشوونما پر کسی حد تک قابو پا لینا نشوونما کی تقویت کی نشانی ہے۔

نشوونما کے مدارج (STAGES OF DEVELOPMENT)

انسانی نشوونما طے شدہ اور منظّم انداز میں ہوتی ہے۔ نشوونما کا عمل کئی ادوار سے گزر کر مکمل ہوتا ہے۔ ہر دور کی کچھ منفرد خصوصیات ہوتی ہیں اسی وجہ سے نشوونما کے عمل کو مختلف مدارج یا ادوار میں تقسیم کیا گیا ہے جو درج ذیل ہیں۔

1- **قبل از ولادت (Pre-natal):** نشوونما کا یہ دور انسانی زندگی کا نقطۂ آغاز ہے۔ اس کا دورانیہ استقرارِ حمل سے پیدائش تک ہوتا ہے۔ اس دور میں جسمانی نشوونما کی رفتار زندگی کے دیگر تمام مراحل کی نسبت سب سے تیز ہوتی ہے۔

2- **شیر خوارگی اور طفولیت (Infancy and Toddlerhood):** یہ دور پیدائش سے تین سال تک محیط ہوتا ہے۔ جس میں شیر خوارگی کا عرصہ ڈیڑھ سے دو سال تک جاری رہتا ہے اور اس دور میں بچے کو بنیادی ضروریات کے لیے دوسروں پر انحصار کرنا پڑتا ہے اس دوران بچہ بولنے کے علاوہ مختلف حرکی مہارتیں سیکھتا ہے۔ طفولیت کا دور ڈیڑھ سال سے تین سال تک جاری رہتا ہے۔

3- **ابتدائی بچپن (Early Childhood):** یہ دور تین سال سے چھ سال تک جاری رہتا ہے۔ اس دور کو قبل از سکول (Preschool) کا دور بھی کہتے ہیں۔ جس میں بچہ اپنی روزمرہ زندگی کے بہت سے کام خود کرنا شروع کر دیتا ہے لیکن اُسے بڑوں کی رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔

4- درمیانی بچپن (Middle Childhood): یہ دور چھ سال سے بارہ سال تک جاری رہتا ہے جس میں بچہ باقاعدگی سے سکول جانا شروع کر دیتا ہے اور اس میں زندگی کی باقاعدگی اور نئی ذمہ داریوں کا احساس پیدا ہونے لگتا ہے۔

5- نو بلوغت کا دور (Adolescence): یہ دور بارہ سال کی عمر سے بیس سال کی عمر تک جاری رہتا ہے۔ اس دور کی نمایاں خصوصیات نوجوانی کا آغاز ہے۔ جس میں لڑکے اور لڑکیوں میں عضویاتی تبدیلیوں کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ذات کی شناخت اور معاشرتی کردار کی پہچان اس دور کی اہم خصوصیات ہیں۔

6- جوانی (Early Adulthood): یہ دور بیس سال سے چالیس سال پر محیط ہے۔ اس دور میں فرد مکمل بالغ ہو چکا ہوتا ہے۔ اس دور کی اہم خصوصیات معاشرتی روابط، پیشے کا انتخاب، جیون ساتھی کا انتخاب اور ازدواجی زندگی کا آغاز ہیں۔

7- ادھیڑ عمر (Middle Adulthood): یہ دور چالیس سے ساٹھ سال کی عمر پر محیط ہے۔

8- بڑھاپا (Old Age): یہ دور ساٹھ سال سے آخری سانس تک قائم رہتا ہے۔

6.1 نوزائیدگی کا دور (NEO-NATAL STAGE)

نوزائیدگی کی تکنیکی اصطلاح نومولود بچوں کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ نوزائیدگی کی مدت پیدائش سے چار ہفتے تک جاری رہتی ہے۔ اس وقت تک بچہ اپنے آپ کو نئے ماحول میں ڈھال لیتا ہے۔

6.1.1 نوزائیدگی کے دور کی نشوونما (Development during Neo-natal Stage)

اس دور کی نشوونما درج ذیل عوامل پر مبنی ہوتی ہے۔

1- پیدائش کے وقت بچے کی جسمانی نشوونما (Physical Development of Child at Birth)

(i) جسامت

نوزائیدہ کے پٹھے نرم اور چھوٹے ہوتے ہیں خصوصاً ٹانگوں اور گردن کے پٹھوں کی نشوونما ہاتھوں اور بازوؤں کی نسبت کم ہوتی ہے۔ ہڈیاں بھی نرم اور لچکدار ہوتی ہیں جو باآسانی مُڑ سکتی ہیں۔ جلد بھی نرم و نازک ہوتی ہے۔ بال نرم اور چمکدار ہوتے ہیں اور آنکھوں کی رنگت براؤن، کالی یا نیلاہٹ مائل گرے ہوتی ہے جو وقت کے ساتھ تبدیل ہوتی رہتی ہے۔

(ii) وزن

پیدائش کے وقت بچے کا وزن عام طور پر 3.5 کلوگرام تک ہوتا ہے۔ پیدائش کے ابتدائی چند دنوں میں بچے کا وزن کم ہوتا ہے لیکن دوسرے ہفتے سے اس کا وزن بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔ لڑکیوں کی نسبت لڑکوں کا وزن زیادہ ہوتا ہے۔

(iii) قد/لمبائی:

پیدائش کے وقت بچے کا قد/لمبائی 50 سینٹی میٹر ہوتا ہے۔لڑکوں کا قد لڑکیوں کے مقابلے میں زیادہ ہوتا ہے۔

2- جسمانی حرکات اور سرگرمیاں (Physical Movements and Activities)

پیدائش کے وقت بچے کو دوسروں کے سہارے کی ضرورت ہوتی ہے۔ رونے کے علاوہ وہ چند مزید حرکات کرنے کے قابل ہوتا ہے مثلاً دن میں کئی مرتبہ سونا جاگنا، بازو، پاؤں اور سر ہلانا، جمائی، ہچکی، چھینک اور ڈکار لینا، مختلف آوازوں، روشنی، ذائقے، خوشبو اور چھونے کو محسوس کرنا وغیرہ۔

بچے کی ایسی حرکات جو وہ عموماً پیدائش کے بعد کرسکتا ہے ان کو غیر شعوری اور اضطراری ردعمل (Reflexes and Reflex actions) کا نام دیا جاتا ہے یہ ردعمل شعوری یا ارادی نہیں ہوتے بلکہ خودکار ہوتے ہیں اور بچہ یہ اضطراری ردعمل اپنی حفاظت کے لیے کرتا ہے۔مندرجہ ذیل کچھ ردعمل نوزائیدہ بچے میں تین ماہ تک برقرار رہتے ہیں اور اس کے بعد تبدیل ہوجاتے ہیں مثلاً

(i) چوسنے اور نگلنے کے طرز عمل (Swallowing and Sucking Reflexes): جوں ہی نوزائیدہ کے منہ میں کوئی چیز ڈالی جاتی ہے وہ ردعمل کے طور پر اس کو چوسنے اور نگلنے کی کوشش کرتا ہے۔

(ii) بنیادی جبلت (Rooting reflex): جیسے ہی بچے کے گال کو چھوا جاتا ہے وہ اپنے سر کو موڑنے کی کوشش کرتا ہے۔

(iii) پکڑنے کا ردعمل (Grasp Reflex): جب بھی نوزائیدہ کے ہاتھ میں کوئی چیز دی جاتی ہے۔ وہ غیر شعوری طور پر اس کو مضبوطی سے اپنی گرفت میں لے لیتا ہے۔

(iv) چلنے کی غیر شعوری کوشش (Walking Reflex): بچے کو اگر کھڑا کرنے کی کوشش کی جائے تو وہ چلنے کے انداز میں کبھی ایک پاؤں اور کبھی دوسرا پاؤں زمین پر رکھنے کی کوشش کرتا ہے۔

(v) گرنے کا اضطراری ردِعمل (Falling or Moro Reflex): بچہ اچانک اونچی آواز اور چکا چوند روشنی سے ڈر جاتا ہے اور غیر شعوری طور پر وہ یہ محسوس کرتا ہے کہ وہ گر جائے گا جس کے نتیجے میں وہ اپنے بازو پھیلانے، ہاتھ کھولنے اور کسی بھی چیز کو پکڑنے کی کوشش کرتا ہے۔

3- حسیات (Senses)

(i) دیکھنے کی حس (Sense of Seeing) نوزائیدہ بچہ دیکھ سکتا ہے مگر اس کا مرکز نگاہ صرف بیس سینٹی میٹر تک ہی محدود ہوتا ہے۔ وہ صرف ان اشیاء کو دیکھتا ہے جو اس کے قریب ترین ہوتی ہیں۔ وہ روشنی کی جانب بھی دیکھ سکتا ہے مگر دور کی چیزیں اس کی توجہ حاصل نہیں کرپاتیں۔

بچوں کی جسمانی حرکات وسرگرمیاں
(PHYSICAL MOVEMENTS AND ACTIVITIES OF CHILDREN)

(ii) سننے کی حس (Sense of Hearing) نوزائیدہ سن سکتا ہے۔ کسی بھی آواز کے ردِعمل کے طور پر اپنی آنکھیں جھپکاتا، پاؤں یا بازوؤں کو جھٹکتا یا پھر ٹھنڈی سانس بھرتا ہے، وہ بلند آواز سے ڈر کر دودھ پینا بھی چھوڑ دیتا ہے اور رو پڑتا ہے۔ اگر وہ رو رہا ہو تو ماں کی آواز سن کر چپ بھی ہو جاتا ہے۔

(iii) سونگھنے اور چکھنے کی حس (Sense of Smell and Taste) نوزائیدہ خوشبو اور ذائقے سے بھی روشناس ہوتا ہے۔ ناگوار بو سے بچہ اپنا منہ دوسری جانب کر لیتا ہے۔ دودھ کی خوشبو اس کو اپنی جانب کشش دلاتی ہے اور وہ اپنا منہ کھول دیتا ہے۔

(iv) چھونے کی حس (Sense of Touching) نوزائیدہ میں چھونے کی حس بھی موجود ہوتی ہے۔ وہ درد کا احساس کر کے اپنی کروٹ بدلنے کی بھی کوشش کرتا ہے۔ اگر نہانے کا پانی زیادہ گرم یا ٹھنڈا ہو تو وہ رونے بھی لگتا ہے۔ جب کوئی اسے اپنی گود میں اٹھاتا ہے تو وہ زیادہ مطمئن اور خوش ہوتا ہے۔

4- نیند (Sleep)

نوزائیدہ بچے اپنا بیشتر وقت سونے میں ہی گزارتے ہیں اور صرف بھوک کے اوقات میں جاگتے ہیں۔ نیند کے اوقات ہر بچے کے اپنی عادات کے مطابق ہوتے ہیں۔ مگر عام طور پر نوزائیدہ بچے بیس سے چوبیس گھنٹے تک سوتے ہیں۔ کچھ بچے، ایک وقت میں پانچ گھنٹے تک سو سکتے ہیں۔ جبکہ چند بچے صرف دو گھنٹے کی نیند لیتے ہیں۔ تین ماہ کی عمر کے بعد بچے دن اور رات میں فرق محسوس کرنے لگتے ہیں اور رات کو زیادہ سوتے ہیں کیونکہ دن میں روشنی اور شور کے باعث ان کی نیند کم ہو جاتی ہے۔

5- رونا (Weeping)

تمام نوزائیدہ بچے روتے ہیں۔ رونا ہی ان کا واحد ذریعہ اظہار ہے۔ نوزائیدہ اپنی ضروریات کے لیے روتا ہے۔ جب اسے بھوک یا پیاس لگی ہو، غیر آرام دہ حالت یا درد و تکلیف میں ہو، اندھیرے سے خوف محسوس کرے یا تنہائی کا احساس کرے۔ پیٹ میں گیس کی وجہ سے یا اونچی آواز سے بھی بچے ڈر جاتے ہیں۔ بچے کو گلے لگا کر نرم آواز سے چپ کرایا جا سکتا ہے یا پھر اس کی غیر آرام دہ حالت کی وجہ جان کر اس کو حل کیا جائے۔ تین سے چار ہفتے کے بچے جب بھی روتے ہیں ان کے آنسو نہیں نکلتے صرف آواز بلند ہوتی ہے۔ لیکن کچھ بڑے بچے آنسو کے بغیر اس وقت روتے ہیں جب وہ صرف توجہ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔

6.2 شیر خوارگی اور طفولیت کا دور (INFANCY TO TODDLERHOOD)

انسانی نشوونما کا یہ دور محتاجی اور انحصاری سے خود مختاری کا دور ہے۔ جس میں بچہ کھانے، حرکات کرنے اور بولنے میں خود مختار ہو جاتا ہے۔

6.2.1 شیر خوارگی کے دور کی نشوونما (Development During Infancy)

(i) جسمانی اور عضلاتی نشوونما (Physical and Motor Development)

یہ دور پیدائش سے تین سال کی عمر تک ہوتا ہے۔ پیدائش سے ہی اس کی جسمانی نشوونما میں تیزی آتی ہے مگر جسمانی ڈھانچے کی افزائش عمر کے ہر دور میں مختلف رفتار سے ہوتی ہے۔ مثلاً نومولود کی نشوونما سر سے پاؤں کی جانب ہوتی ہے۔ نومولود کا سر باقی جسم کی

نسبت بڑا ہوتا ہے لیکن رفتہ رفتہ ٹانگیں اور بازو متناسب ہوجاتے ہیں۔ پیدائش کے وقت بچے کے دانت نہیں ہوتے لیکن شیر خوارگی میں اس کے دانت بھی نکلنے لگتے ہیں۔ بچے کے نظام انہضام، نظام تنفس، اعصابی نظام، عضلاتی نظام اور دورانِ خون وغیرہ میں بھی واضح تبدیلیاں آتی ہیں۔

نومولود اور ایک ماہ کے بچے کے دل کی دھڑکن کی رفتار تقریباً 100-140 مرتبہ فی منٹ ہوتی ہے، جو بتدریج کم ہوتی جاتی ہے جبکہ ایک بالغ شخص کے دل کی دھڑکن کی رفتار 72 مرتبہ فی منٹ تک ہوتی ہے۔ پیدائش کے وقت بچے کا وزن 2.72 سے 3.63 کلوگرام ہوتا ہے جو ایک سال میں بڑھ کر 9.07 کلوگرام (تین گنا) ہوجاتا ہے۔

ایک ماہ کا بچہ زیادہ تر گردن کو دائیں بائیں موڑتا ہے۔ پانچ ماہ کا بچہ اپنی گردن کو قابو کرنا سیکھ جاتا ہے، چھ ماہ کا بچہ کروٹ لینا سیکھ جاتا ہے، سات ماہ کی عمر میں بچہ کسی چیز کا سہارا لے کر بیٹھتا ہے۔ دس ماہ کا بچہ کسی سہارے سے کھڑا ہوتا ہے۔ ایک سال کا بچہ بغیر سہارے کے چند قدم چلتا اور پھر گر پڑتا ہے اور اس کے بعد چلنا سیکھ جاتا ہے، اڑھائی سے تین سال کا بچہ جسم کو سیدھا کر کے چلنا شروع کر دیتا ہے۔ موسیقی کے ساتھ تھرکتا، گیند پھینکتا، پکڑتا اور اچھلتا کودتا ہے۔

اہم معلومات

بچہ پہلا دانت چھ ماہ کی عمر میں نکالتا ہے جبکہ چار سال کی عمر تک دودھ کے تمام دانت نکل آتے ہیں۔

(ii) ذہنی نشوونما (Cognitive Development)

پیدائش کے بعد ابتدائی ایام میں بچے زیادہ تر رونے کی آوازیں نکالتے ہیں۔ ان کی زیادہ تر آوازیں سادہ نوعیت کی ہوتی ہیں۔ مثلاً خوشی سے کلکاریاں مارنا، گیلا ہونے یا بھوک لگنے پر رونا، جمائیاں لینا، چھینکنا، ڈکار لینا یا کھانسا وغیرہ، آہستہ آہستہ وہ ایسی آوازیں نکالتا ہے جو الفاظ سے مشابہ ہوتی ہیں۔ شروع میں بچے ایک لفظی جملے بولتے ہیں مثلاً پانی کو کم کم، ماں کو اماں، نہیں (نیں) دودو (دودھ) وغیرہ

ایک اندازے کے مطابق اٹھارہ ماہ کی عمر میں بچہ تقریباً دس الفاظ بول سکتا ہے۔ دو سال کی عمر تک وہ تقریباً تیس الفاظ سیکھ جاتا ہے مگر دو سو سے تین سو الفاظ تک سمجھ سکتا ہے۔ بچوں کا ذخیرۂ الفاظ ذہانت، ماحول، سیکھنے کے مواقع اور تحریک کی بناء پر کم یا زیادہ ہوسکتا ہے۔ لڑکیاں عموماً جلد اور زیادہ بات چیت کرسکتی ہیں۔

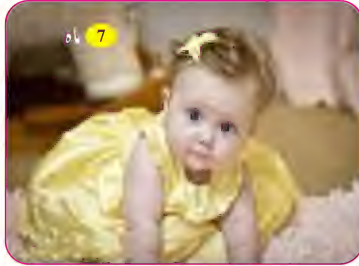
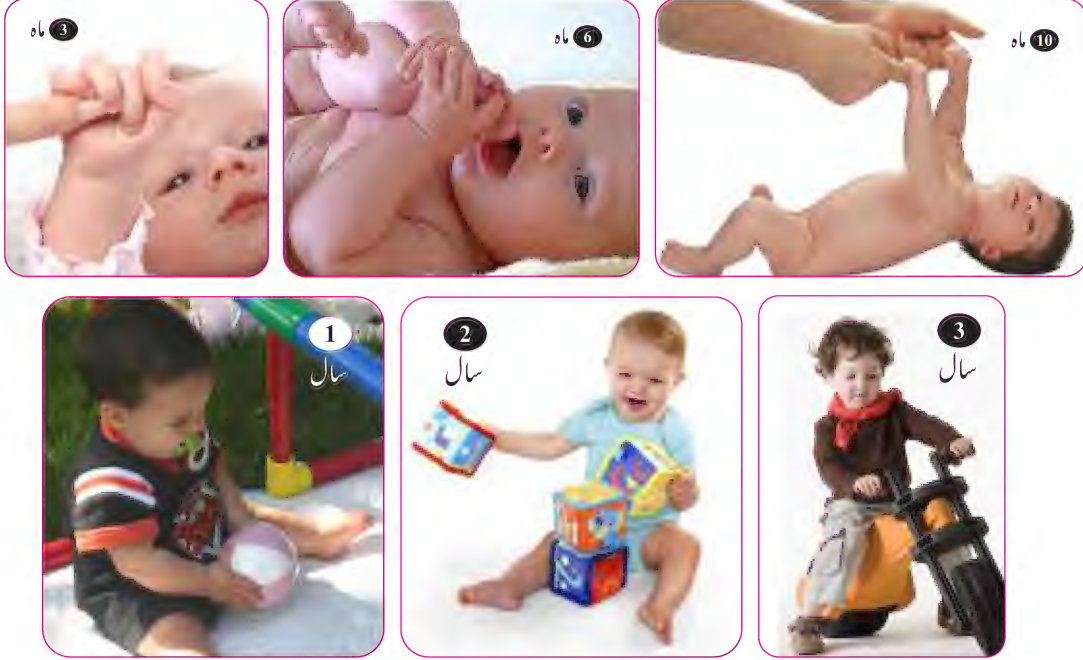
کیا آپ جانتے ہیں؟

بچوں کی ذہنی صلاحیت میں انفرادی فرق صحت، معاشی حیثیت، سماجی تربیت اور صنف کی وجہ سے ہوتا ہے۔

(iii) معاشرتی اور جذباتی نشوونما (Social and Emotional Development)

بچے کی معاشرتی نشوونما کا آغاز پیدائش کے بعد ماں کی تربیت سے ہوتا ہے۔ ماں کی خوشی یا پریشانی، ماحول کا خوشگوار یا ناخوشگوار ہونا اور بچے سے سلوک و گفتگو وغیرہ بچے کی شخصیت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ گھر کے دیگر افراد یعنی والد، بہن بھائی اور بزرگوں کا رویہ اور رابطہ بھی بچے کی معاشرتی نشوونما پر گہرے اثرات مرتب کرتا ہے۔

زندگی کے ابتدائی چھ ماہ بچے کی معاشرتی اور جذباتی نشوونما کے حوالے سے زیادہ قابل ذکر نہیں ہوتے لیکن چھ سے اٹھارہ ماہ کی عمر میں بچہ دوسروں کی موجودگی کا احساس ضرور کرتا ہے، وہ اکیلا ہی کھیلنا پسند کرتا ہے، بچہ اپنی ذات میں گم اور مگن رہتا ہے، بچوں کے درمیان بیٹھ کر بھی وہ علیحدگی پسند رویہ اختیار کرتا ہے اور اپنے کھلونوں اور ذات میں ہی محو رہتا ہے۔خوشی کا اظہار وہ مسکرا کر کرتا ہے اور ناخوشگوار جذبات کا اظہار جسم کو اکڑانے اور رونے سے کرتا ہے۔

شیر خوارگی میں جسمانی نشوونما (Physical Development During Infancy)

بچوں میں پکڑنے کی صلاحیت کی نشوونما (Development of Grasping Skill of Children)

بچوں کا کھانے پینے میں خودمختار ہونا
(Self-dependence of Children in Eating)

بچوں کے چلنے کے مراحل (Walking Steps of Children)

6.3 ابتدائی بچپن (EARLY CHILDHOOD)

اس دور کو قبل از سکول کا دور بھی کہتے ہیں یہ دور تین سے پانچ سال کی عمر کا ہوتا ہے۔

6.3.1 ابتدائی بچپن کے دوران بچوں کی نشوونما (Development During Early Childhood)

(i) جسمانی اور عضلاتی نشوونما (Physical and Motor Development)

تین سے پانچ سال کی عمر میں جسمانی اور حرکی نشوونما (Motor Development) نہایت تیزی سے ہوتی ہے۔ جسمانی توانائی میں قابل ذکر اضافہ ہو جاتا ہے۔ بچہ جگہ جگہ گھومتا پھرتا ہے۔ سیڑھیاں بھی بلاوجہ چڑھتا اترتا ہے۔ جسمانی حرکات میں توازن، ضبط اور تسلسل پیدا ہو جاتا ہے۔ چھلانگ لگانا، تیز بھاگنا، گیند پھینکنا، گیند اچھالنا، آنکھ مچولی کھیلنا، رسی کودنا، مٹی یا ریت سے کھیلنا دیوار، جنگلے یا کرسی میز پر چڑھنا وغیرہ اس دور کے پسندیدہ مشاغل ہیں۔

اہم معلومات

اس دور میں چھوٹے عضلات کی نسبت بڑے عضلات پر قابو و ضبط نمایاں نظر آتا ہے۔

(ii) ذہنی نشوونما (Cognitive Development)

ابتدائی بچپن میں بچے مکمل جملے بولتے ہیں۔ ان کے الفاظ زیادہ واضح ہوتے ہیں۔ ان جملوں کی ادائیگی میں خود اعتمادی کا عنصر نمایاں ہوتا ہے اگرچہ بچے مشکل الفاظ صحیح طور پر ادا نہیں کر پاتے لیکن پھر بھی بات چیت اور گفتگو نہایت احسن طریقے سے کرتے ہیں۔ وقت کے ساتھ ساتھ الفاظ درست اور بات چیت بامعنی ہوتی جاتی ہے اور زبان پر مہارت بڑھتی جاتی ہے۔

کیا آپ نے مشاہدہ کیا؟

اس عمر میں بچہ افراد، مقام، اوقات اور مخصوص اشیاء کو خوب پہچانتا ہے۔

اس دور میں بچے خیالی دنیا میں بھی مگن رہتے ہیں۔ کہانیاں نہایت شوق سے سنتے ہیں۔ لڑکیاں گڑیوں سے کھیلتی ہیں۔ لڑکے بڑوں کی نقالی بھی کرتے ہیں۔ یہ تجسس اور تجربے کے عروج کا دور ہے۔ بچے اپنی معلومات اور ذہنی وفکری صلاحیتوں میں اضافے کی وجہ سے بڑوں سے طرح طرح کے سوالات کرتے ہیں۔ ان کے سوالات کے تسلی بخش جوابات دے کر مثبت رہنمائی کی جاسکتی ہے۔ بچوں کی ذہنی نشوونما پر گھریلو ماحول، سماجی و معاشی حالات، ذہانت، جنس اور معاشرے کے دیگر افراد سے میل جول اثرانداز ہوتے ہیں۔

(iii) معاشرتی اور جذباتی نشوونما (Social and Emotional Development)

ابتدائی بچپن کے دور میں بچہ دوسرے بچوں کی موجودگی میں بھی علیحدگی پسند ہوتا ہے۔ وہ اکیلا ہی کھیلتا ہے۔ اس دور کو ''خود مرکزیت'' (Ego.Centrism) کا دور بھی کہا جاسکتا ہے۔

بچہ ماحول سے مطابقت پیدا کرنے اور معاشرے میں قابلِ قبول حیثیت بنانے کے لیے مختلف عادات اپنانے کی کوشش کرتے ہیں۔ مثلاً تین چار سال کی عمر میں وہ خود انحصاری کا مظاہرہ کرتے ہوئے خود کھانا کھانا سیکھ لیتا ہے۔ اپنے کپڑے خود پہن کر تیار ہونے، جرابیں خود پہننے، لباس کے بٹن اور جوتوں کے تسمے بھی بند کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اگر اس عمر میں بچہ کی حوصلہ افزائی کی جائے تو وہ جلد خودمختار ہو جاتا ہے۔ تین سے پانچ سال کی عمر کا بچہ دانت برش کرنے، منہ ہاتھ دھونے، نہانے اور بول وبراز کی تربیت بھی حاصل کر لیتا ہے۔

منہ ہاتھ دھونے کی کوشش کرنا

کھانا خود کھانے کی کوشش کرنا

6.4 درمیانی بچپن (MIDDLE CHILDHOOD)

یہ چھ سے بارہ سال کی عمر کا دور ہے۔ اس دور میں بچے باقاعدگی سے سکول جانا شروع کرتے ہیں اور گھر کے ماحول سے باہر ہم عمروں، اساتذہ اور دیگر افراد سے ان کا واسطہ پڑتا ہے۔ یہ آزادی اور ذمہ داری کا دور ہے۔ جب مہم جوئی، تخیل اور جوشیلا پن بلند سطح پر ہوتا ہے۔

معلومات

ایرکسن (Erikson) کے مطابق درمیانی بچپن تیز ترین اتار چڑھاؤ کا دور ہے۔

(i) جسمانی اور عضلاتی نشوونما (Physical and Motor Development)

بچوں کے قد و قامت اور وزن میں اضافہ تو ضرور ہوتا ہے مگر اس کی رفتار نسبتاً سست ہوتی ہے۔ عضلاتی و حرکی اہلیت میں درستگی اور ربط پیدا ہوتا ہے۔ جنس کے اعتبار سے لڑکے اور لڑکیوں کی نشوونما یکساں طرز پر ہوتی ہے لیکن لڑکیاں بارہ سال کی عمر میں قد کے لحاظ سے لڑکوں سے بڑی دکھائی دیتی ہیں۔ بچوں میں کچھ جسمانی تبدیلیاں بھی رونما ہوتی ہیں۔ لڑکیوں کی آواز میں نرمی اور لڑکوں کی آواز میں بھاری پن آجاتا ہے۔

نو سال سے بارہ سال کی عمر کے لڑکے چست و توانا ہوتے ہیں۔ سائیکل چلانا، سرپٹ دوڑنا، مار دھاڑ کرنا، باکسنگ کرنا، اپنی طاقت آزمانا، بھاری بوجھ اٹھانا، کرکٹ یا فٹ بال کھیلنا اور موسیقی پر تھرکنا ان کے پسندیدہ مشاغل ہوتے ہیں۔ جبکہ لڑکیاں رسی کودنا، کھیلوں میں حصہ لینا اور موسیقی سے لطف اندوز ہونا پسند کرتی ہیں۔

اس دور میں آنکھوں اور ہاتھوں کی کارکردگی میں مطابقت اور ہم آہنگی ہوتی ہے۔ اس دور کی نمایاں خصوصیات اعضاء کی پختگی، حرکی مہارت و روانی اور طاقت میں اضافہ ہیں۔

(ii) ذہنی نشوونما (Cognitive Development)

یہ ذہنی نشوونما کے عروج کا دور ہے۔ ان سالوں میں دماغ بڑی تیزی سے کام کرتا ہے۔ بچہ ماحول اور اشیاء سے متعلق تجسس اور معلومات حاصل کرنے کا شوقین ہوتا ہے، طرح طرح کے سوالات کرتا ہے۔ ذہین بچے نسبتاً زیادہ سوالات کرتے ہیں۔ بچوں کو تفریحی و تعلیمی سرگرمیوں اور سیاحت پر لے جانا اس دور میں زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے۔

چھ سے بارہ سال کی عمر میں بچے میں یہ خوبی بتدریج پیدا ہو جاتی ہے کہ وہ اپنی معلومات و ذہانت کو اپنے مسائل کے حل اور ماحول سے مطابقت کے لیے استعمال کر سکے۔ اس کا انحصار ان کی ذہانت، ماحول کے تجربات، جغرافیائی حالات، معاشی حیثیت اور جنس پر ہوتا ہے۔ خاص طور پر سکول کے مسائل مثلاً وقت پر پہنچنا، ہوم ورک کرنا، امتحان کی تیاری اور مختلف نصابی و غیر نصابی سرگرمیوں میں دلچسپی لینا وغیرہ۔

(iii)معاشرتی اور جذباتی نشوونما (Social and Emotional Development)

اس دور میں خاندان اور سکول کے مسائل، معاشرتی مطابقت اور جنس سے متعلق تجربات عام مشاہدے میں آتے ہیں۔ جذباتی کشمکش، غصے کا جسمانی تشدد سے مظاہرہ، خوشگوار جذبات کا اونچے قہقہے لگا کر اظہار کرنا اس دور کی نمایاں خصوصیات ہیں۔ اس عمر میں تصورذات(Self Concept) کی بھی آگہی ہوتی ہے۔ والدین کی پرورش وتربیت، ہم عمروں سے تعلقات اور اساتذہ کے کردار کی بناء پر بچے ماحول میں بہتر مطابقت کے قابل ہوتے ہیں۔

اس دور میں بچے گروہوں میں کام کرنے میں دلچسپی رکھتے ہیں۔ ان میں گھر، سکول اور دوستوں سے وفاداری کا جذبہ شدید ہوتا ہے اور وہ ان کے خلاف کوئی بھی جملہ برداشت نہیں کر پاتے، ان کی عزت واحترام کرتے ہیں اور اپنی ذمہ داریوں سے بھی واقف ہوتے ہیں۔ ان کی بولنے اور سوچ وفکر کی صلاحیت میں بھی اضافہ ہوجاتا ہے۔

6.5نوبلوغت (ADOLESCENCE)

6.5.1 نوبلوغت میں نشوونما (Development During Adolescence)

نشوونما کا یہ دور تیرہ سال سے اٹھارہ سال کی عمر تک جاری رہتا ہے۔ اس دور کی نمایاں خصوصیات جسمانی وجنسی پختگی اور وہ عضویاتی تبدیلیاں ہیں جولڑکے اور لڑکیوں کی ذات کی شناخت اور جنسی کردار کے لیے اہم ہوتی ہیں۔

(i) جسمانی اور عضلاتی نشوونما (Physical and Motor Development)

جسمانی نشوونما کے اعتبار سے یہ دور شخصی تبدیلیوں کا دور ہے۔ لڑکیاں عموماً تیرہ سال اور لڑکے پندرہ سال میں پختہ (Mature) ہوجاتے ہیں۔ لڑکے عام طور پر نشوونما میں لڑکیوں سے دوسال پیچھے رہ جاتے ہیں۔ نوبلوغت میں عضلاتی نشوونما نمایاں ہوتی ہے۔ لڑکیوں کی نسبت لڑکوں کے عضلات زیادہ مضبوط اور طاقتور ہوتے ہیں۔ لڑکیوں میں بارہ سے پندرہ سال جبکہ لڑکوں میں پندرہ سے سولہ سال کی عمر کے دوران عضلاتی بافتیں تیزی سے نشوونما پاتی ہیں۔ نوبلوغ کی جسمانی نشوونما کا انحصار وراثت، ذہانت، غذا اور جسم کی مجموعی صحت پر ہوتا ہے۔ دبلی پتلی جسامت کے بچوں کی نسبت بڑی جسامت والے اور موٹے بچے جلد بالغ ہوجاتے ہیں۔

(ii) ذہنی نشوونما (Cognitive Development)

نو بلوغت کے دور میں بچوں کے خاص رجحانات اور رویے پیدا ہوتے ہیں۔ ان کی ذہنی نشوونما پختگی کے مراحل میں ہوتی ہے۔ ذہنی سرگرمیوں میں تیزی پائی جاتی ہے۔ تجربات اور معلومات کا ذخیرہ بڑھ جاتا ہے۔ اپنے ماحول اور اردگرد کے مسائل سے بچہ بخوبی آشنا ہوتا ہے اور ان کو بخوبی حل کر سکتا ہے۔

اہم نکتہ

سکینر (Skinner) کے مطابق بیس سال میں ذہنی نشوونما عروج پر ہوتی ہے۔

(iii) معاشرتی اور جذباتی نشوونما (Social and Emotional Development)

اس دور میں مذہب، سماجی اقدار، قوانین اور نظم وضبط کے اصولوں سے مکمل آگہی ہوتی ہے۔ بچہ والدین اور اساتذہ کی عزت وتکریم کرتا ہے۔ سماجی اور معاشرتی ترقی وامور میں بھرپور شرکت کرتا ہے اور معاشرے کا مفید رکن بن سکتا ہے۔

نوبلوغ کا حلقہ احباب بہت وسیع ہوتا ہے وہ رشتہ داروں، ہم عصروں، ہمسایوں اور دیگر افراد سے بھی دوستی کا خواہاں ہوتا ہے۔

نوبلوغ اکثر غصے، سرکشی وبغاوت اور تکرار کا مظاہرہ بھی کرتا ہے۔ لیکن یہ کیفیت وقتی ہوتی ہے جلد ہی وہ اس کشمکش پر قابو پالیتا ہے۔ اس کشمکش کی وجوہات جسمانی تبدیلیاں، معاشرتی کردار میں تبدیلی، سکول وکالج کی کارکردگی، ذہنی دباؤ اور جیب خرچ کے مسائل ہوتے ہیں۔

اہم نکات

1- نشوونما سے مراد انسانی جسم کی اُٹھان، جسمانی تقاضوں اور جسمانی ڈھانچے، وزن اور قد وقامت سے ہی نہیں بلکہ ہر فرد کی شخصیت گوناگوں خصوصیات کا مجموعہ ہوتی ہے۔

2- انسانی نشوونما کے مختلف پہلو جسمانی، عضلاتی، ذہنی، جذباتی اور معاشرتی نشوونما ہیں۔

3- نشوونما کے مختلف پہلوؤں میں مسلسل تبدیلیاں جاری رہتی ہیں یہ ایک پیچیدہ عمل ہے جو ایک تسلسل اور ترتیب سے ہوتا ہے۔

4- انسانی نشوونما طے شدہ اور منظّم انداز میں ہوتی ہے۔ نشوونما کا عمل کئی ادوار سے گزر کر مکمل ہوتا ہے اور ہر دور کی کچھ منفرد خصوصیات ہوتی ہیں۔

5- نشوونما کے عمل کومختلف مدارج یا ادوار میں تقسیم کیا جا سکتا ہے مثلاً قبل از ولادت، شیر خوارگی اور طفولیت، ابتدائی بچپن، درمیانی بچپن، نوبلوغت، جوانی، ادھیڑ عمر، بڑھاپا وغیرہ۔

6- نوزائیدگی کا دور پیدائش سے چار ہفتے تک جاری رہتا ہے۔ اس وقت تک بچہ اپنے آپ کو نئے ماحول کے مطابق ڈھال لیتا ہے۔

7- نوزائیدگی کے دور کی نشوونما مختلف عوامل پر مبنی ہوتی ہے مثلاً پیدائش کے وقت بچے کی جسمانی نشوونما (جسامت، وزن، قد) جسمانی حرکات اور سرگرمیاں، حسیات، نیند، رونا وغیرہ۔

8- شیر خوارگی اور طفولیت کا دور محتاجی اور انحصاری سے خودمختاری کا دور ہے۔ جس میں بچہ کھانے، حرکات کرنے اور بولنے میں خودمختار ہو جاتا ہے۔

9- نومولود بچے کے دل کی دھڑکن کی رفتار 100-140 مرتبہ فی منٹ ہوتی ہے جو بتدریج کم ہوتی جاتی ہے جبکہ ایک بالغ شخص کے دل کی دھڑکن 72 مرتبہ ہوتی ہے۔

10- شیر خوارگی کے دور میں بچے کی معاشرتی نشوونما کا آغاز پیدائش کے بعد ماں کی تربیت سے ہوتا ہے۔ ماں کی خوشی یا پریشانی ماحول کا خوشگوار یا ناخوشگوار ہونا اور بچے سے سلوک و گفتگو وغیرہ بچے کی شخصیت پر اثر انداز ہوتے ہے۔

11- ابتدائی بچپن کا دور تین سے پانچ سال کی عمر کا دور ہے۔ اس کو قبل از سکول کا دور بھی کہتے ہیں۔

12- تین سے پانچ سال کی عمر میں جسمانی اور عضلاتی نشوونما نہایت تیزی سے ہوتی ہے۔ اس دور میں بچہ دوسرے بچوں کی موجودگی میں بھی علیحدگی پسند ہوتا ہے۔ اس دور کو خودمرکزیت (Egocentrism) کا دور بھی کہا جا سکتا ہے۔

13- درمیانی بچپن چھ سے بارہ سال کی عمر کا دور ہے۔ اس دور میں بچے باقاعدگی سے سکول جانا شروع کرتے ہیں اور گھر کے ماحول سے باہر ہم عصروں، اساتذہ اور دیگر افراد سے ان کا واسطہ پڑتا ہے۔ یہ دور آزادی اور ذمہ داری کا دور ہے۔

14- درمیانی بچپن ذہنی نشوونما کے عروج کا دور ہے۔ ان سالوں میں دماغ بڑی تیزی سے کام کرتا ہے۔ بچہ ماحول اور اشیا سے متعلق تجسس اور معلومات حاصل کرنے کا شوقین ہوتا ہے۔ اس عمر میں تصورِ ذات (Self Concept) کی بھی آگاہی ہوتی ہے۔

15- نو بلوغت کا دور تیرہ سے اٹھارہ سال کی عمر تک جاری رہتا ہے۔ اس دور کی نمایاں خصوصیات جسمانی و جنسی پختگی اور وہ عضویاتی تبدیلیاں ہیں جو لڑکے اور لڑکیوں کی شناخت اور جنسی کردار کی شناخت کے لیے اہم ہوتی ہیں۔

16- نو بلوغت جسمانی نشوونما کے اعتبار سے شخصی تبدیلیوں کا دور ہے۔ لڑکیاں عموماً تیرہ سال اور لڑکے پندرہ سال میں پختہ (Mature) ہو جاتے ہیں۔ نو بلوغت میں عضلاتی نشوونما نمایاں ہوتی ہے۔ لڑکیوں کی نسبت لڑکوں کے عضلات زیادہ مضبوط اور طاقتور ہوتے ہیں۔

17- نو بلوغ کا حلقہ احباب بہت وسیع ہوتا ہے اور وہ رشتہ داروں، ہم عصروں، ہمسایوں اور دیگر افراد سے بھی دوستی کا خواہاں ہوتا ہے۔ نو بلوغ اکثر غصے، سرکشی و بغاوت اور تکرار کا مظاہرہ بھی کرتا ہے لیکن یہ کیفیت وقتی ہوتی ہے اور وہ جلد ہی اس پر قابو پا لیتا ہے۔ اس کشمکش کی وجوہات جسمانی تبدیلیاں، معاشرتی کردار میں تبدیلی، سکول و کالج کی کارکردگی، ذہنی دباؤ اور جیب خرچ کے مسائل ہوتے ہیں۔

سوالات

1- ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

(i) نشوونما کے کتنے پہلو ہیں؟

- دو
- تین
- پانچ
- چھ

(ii) شیر خوارگی اور طفولیت کے دور کی عمر کیا ہوتی ہے؟

- ایک سے ڈیڑھ سال
- تین سے چھ سال
- سات سے آٹھ سال
- نو سے دس سال

(iii) نوزائیدہ بچے کے قد کی اوسط لمبائی کتنی ہوتی ہے؟

- 30 سینٹی میٹر
- 40 سینٹی میٹر
- 50 سینٹی میٹر
- 70 سینٹی میٹر

(iv) ایک اندازے کے مطابق دو سال کا بچہ کتنے الفاظ سمجھ سکتا ہے؟

- 30 سے 50 الفاظ
- 50 سے 100 الفاظ
- 100 سے 150 الفاظ
- 200 سے 300 الفاظ

(v) ابتدائی بچپن کے دور کی عمر کیا ہوتی ہے؟

- تین سے پانچ سال
- چھ سے آٹھ سال
- نو سے دس سال
- دس سے بارہ سال

(vi) ابتدائی بچپن کے دور کو کیا کہا جاتا ہے؟

- کھانے پینے کا دور
- خود مرکزیت کا دور
- جذباتی دور
- پختگی کا دور

(vii) درمیانی بچپن کس عمر کا دور ہے؟

- تین سے پانچ سال
- چار سے آٹھ سال
- سات سے گیارہ سال
- چھ سے بارہ سال

(vii) درمیانی بچپن میں نو سے بارہ سال کی عمر کے بچے کیسے ہوتے ہیں؟

(الف) سُست (ب) چُست وتوانا (ج) کمزور (د) موٹے تازے

(viii) نوبلوغت کی عمر کیا ہوتی ہے؟

- چھ سے بارہ سال
- تیرہ سے اٹھارہ سال
- اٹھارہ سے بیس سال
- بیس سے بائیس سال

(ix) نوبلوغ کا حلقہ احباب کیسا ہوتا ہے؟

- وسیع
- تنگ
- غیر معمولی
- بہت چھوٹا

2- مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i) جسمانی نشوونما سے کیا مراد ہے؟

(ii) ذہنی نشوونما کی تعریف کریں۔

(iii) معاشرتی نشوونما سے کیا مراد ہے؟

(iv) بچوں کی نشوونما کے مدارج کون کون سے ہیں؟ نام لکھیں۔

(v) پیدائش کے وقت نومولود کا نارمل وزن کتنا ہوتا ہے؟

(vi) شیرخوارگی کے دور کی تعریف کریں۔

(vii) ابتدائی بچپن کے دور کی ذہنی نشوونما بیان کریں۔

(viii) درمیانی بچپن کی جسمانی نشوونما پر روشنی ڈالیں۔

(ix) نوبلوغ کے دور کی تعریف کریں۔

(x) نوبلوغت کے دور کی معاشرتی نشوونما کی اہمیت بیان کریں۔

3- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

(i) انسانی نشوونما کے مختلف پہلو بیان کریں۔

(ii) نوزائیدگی کا دور کن عوامل پر مبنی ہوتا ہے؟

(iii) شیرخوارگی کے دور کی جسمانی وعضلاتی اور معاشرتی نشوونما پر نوٹ لکھیں۔

(iv) درمیانی بچپن میں ذہنی، جذباتی ومعاشرتی نشوونما پر نوٹ لکھیں۔

(v) نوبلوغت کے دور کی جسمانی وعضلاتی اور ذہنی نشوونما پر نوٹ لکھیں۔

7 بچوں کے رویوں کے مسائل
(BEHAVIOURAL PROBLEMS OF CHILDREN)

عنوانات (Contents)

طلبہ کے سیکھنے کے ماحصل (Students' Learning Outcomes)

ان عنوانات کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہوں گے کہ وہ

- رویہ کی تعریف کر سکیں۔
- رویوں کے مسائل کی تعریف کر سکیں۔
- معاشرتی اور غیر معاشرتی رویّے میں فرق کر سکیں۔
- رویوں کے مسائل کی اقسام کی شناخت کر سکیں۔
- رویوں کے مسائل کی وجوہات پر بحث کر سکیں۔
- رویوں کے مسائل کی وجوہات میں والدین کے کردار کو بیان کر سکیں۔
- رویوں کے مسائل میں بہن بھائیوں کے کردار کو بیان کر سکیں۔
- رویوں کے مسائل میں دوستوں، ہم جماعتوں اور اساتذہ کے کردار کو بیان کر سکیں۔
- بچوں میں مثبت رویّہ پیدا کرنے کے طریقے بتا سکیں۔
- منفی رویوں کو نظر انداز کرنے کی تجاویز بیان کر سکیں۔
- رویوں کے مسائل کی شناخت میں والدین، بہن بھائیوں اور ہم عمروں کے کردار کو بیان کر سکیں۔
- بچوں کے رویوں کے مسائل کو حل کرنے کی مناسب تجاویز بیان کر سکیں۔

7.1 رویوں کے مسائل کی تعریف اور اقسام
(DEFINITION AND TYPES OF BEHAVIOURAL PROBLEMS)

7.1.1 رویہ کی تعریف (Definition of Behaviour)

کوئی فرد اپنے مقاصد اور ضروریات کے حصول کے لیے جو رویہ اختیار کرتا ہے اس کا انحصار اس کی ضرورت کی شدت اور ماحول کی تربیت پر ہوتا ہے۔ ہر فرد کے بے شمار معاشرتی تعلقات ہوتے ہیں اور ہر موقع پر اس کا طرزِ عمل مختلف ہوتا ہے۔ کیونکہ اسے اپنے رویے اور طرزِ عمل کو دوسروں کی توقعات کے مطابق بنانا پڑتا ہے۔ جن بچوں کی دیکھ بھال اور پرورش محبت وشفقت اور اصولوں سے کی جاتی ہے۔ وہ بچے مثبت جذباتی تجربات کے درمیان پھلتے پھولتے ہیں۔ تجسس، خوشی، مسرت، کامیابی، بے خوفی اور خود اعتمادی ان کی شخصیت کو نکھارتے ہیں اور وہ معاشرتی اور جذباتی پختگی کی تکمیل کر پاتے ہیں۔

شیامبرگ اور سمتھ (Schiamberg and Smith) کے مطابق "کسی بھی انسان کا عمل یا ردِ عمل جو اندرونی، بیرونی یا ذاتی تحریکوں کے نتیجے میں ظاہر ہوتا ہے۔ اس کا رویہ کہلاتا ہے۔ اس میں تمام پیچیدہ معاشرتی اور حیاتیاتی سرگرمیاں شامل ہیں"۔

تحفظ اور عدم تحفظ بچوں کے رویے پر گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ تحفظ وہ احساس ہے جو بچے کو حفاظت کی حس فراہم کرتا ہے۔ وہ جانتا ہے کہ کوئی اس کی دیکھ بھال کے لیے موجود ہے اور وہ کسی خاص گھرانے سے تعلق رکھتا ہے جو نہ صرف اسے جسمانی تحفظ یعنی زخمی ہونے یا چوٹ لگنے سے محفوظ رہتا ہے۔ بلکہ معاشرتی تحفظ، تنہائی، ناخوشی، دھتکارے جانے اور خوف سے بھی تحفظ فراہم کرتا ہے۔ اس کی نارمل نشوونما اور رویے کے لیے تحفظ کا احساس ایک خاص معنی رکھتا ہے۔

7.1.2 رویوں کے مسائل کی تعریف (Definition of Behavioural Problems)

بچوں کی نارمل جذباتی نشوونما کے لیے محبت اور شفقت بے حد ضروری ہے جو بچہ محبت وشفقت سے محروم ہوتا ہے وہ جذباتی طور پر ایک خوفزدہ بچہ ہوتا ہے۔ اس کی انا اور تصورِ ذات نامکمل رہتے ہیں اور وہ معاشرتی ماحول و تعلقات سے بھی مطابقت قائم کرنے میں ناکام رہ جاتا ہے۔ بچے کی ضروریات اور خواہشات کی اطمینان بخش تشفی نہ ہونے کی صورت میں بچوں میں کئی مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔

عدم تحفظ کا شکار بچے اس احساس میں مبتلا رہتے ہیں کہ ان سے کوئی محبت نہیں کرتا۔ ان کی خاندان میں کوئی ضرورت اور مقام نہیں۔ عام مشاہدے میں آیا ہے کہ ایسے بچے احساس کمتری کا شکار ہوتے ہیں۔ اور عموماً برے رویے کا مظاہرہ کرتے ہیں تاکہ وہ لوگوں کی توجہ اپنی جانب مبذول کر سکیں۔ وہ جلد ہی یہ سیکھ جاتے ہیں کہ اگر وہ غیر مناسب رویّہ اختیار کریں گے تو دوسرے افراد ان کو اہمیت دیں گے لیکن اگر وہ خوشگوار رویہ اپنائیں گے تو ان کو نظر انداز کیا جائے گا۔ ان کے عدم تحفظ کا یہ احساس ان کے رویے سے نظر

آتا ہے۔جس کا اظہار وہ درج ذیل انداز میں کرتے ہیں۔

1- حسد ورقابت
2- خوف
3- بدمزاجی وبدتمیزی
4- لڑنا جھگڑنا
5- توڑ پھوڑ کرنا
6- غصے کا اظہار
7- گھبراہٹ
8- انتہائی شرمیلا پن
9- ہکلانا
10- ماں سے چمٹ جانا
11- پیٹ میں درد، سر درد یا دوسرے امراض کی شکایت کرنا
12- بول وبراز کے مسائل، بستر یا کپڑے گیلے اور گندے کرنا

7.1.3 نارمل/معاشرتی اور غیر نارمل/غیر معاشرتی رویہ میں فرق
(Difference Between Normal and Deviant Behaviours)

1- نارمل/معاشرتی رویہ (Normal Behaviour)

i- تعاون: چار سال کی عمر کے بچے عام طور پر دوسرے بچوں کے ساتھ کھیل یا دوسرے کاموں میں تعاون کرنا شروع کر دیتے ہیں۔انہیں جتنے زیادہ مواقع فراہم کیے جاتے ہیں وہ اتنا ہی جلد دوسروں سے تعاون کرنا سیکھ جاتے ہیں۔

ii- مقابلے کا رجحان: جب بھی ان کو مقابلے یا چیلنج کا سامنا ہوتا ہے۔ یہ محنت سے اپنی بہترین کارکردگی دکھاتے ہیں اور بہتر معاشرتی رویے کا مظاہرہ کرتے ہیں۔

iii- فراخدلی/فیاضی: بچے اپنی چیزوں کو دوسروں کے ساتھ بانٹتے ہیں۔خودغرضی کی بجائے معاشرتی ہم آہنگی بڑھتی جاتی ہے۔دوسروں کے خیالات اور احساسات کا بھی خیال کرتے ہیں۔

iv- سماجی قبولیت کے خواہش مند: معاشرتی توقعات پر پورا اترنے کی کوشش کرتے ہیں، اپنے آپ کو پسندیدہ معاشرتی عادات میں ڈھالنے کے خواہش مند ہوتے ہیں، شروع میں بڑوں اور بعد میں ہم عصروں کی توقعات کو پورا کرتے ہیں۔

v- ہمدردی: چھوٹے بچوں میں ہمدردی کا جذبہ نہیں ہوتا مگر جب وہ خود کسی تکلیف یا چوٹ کا تجربہ کر لیتے ہیں تو پھر وہ دوسرے بچے سے بھی ہمدردی کرنا سیکھ جاتے ہیں اور ان کی دلجوئی کر کے ان کی پریشانی کو دور کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

vi- بھروسہ مند و قابل اعتبار: جن بچوں کو بھرپور محبت، توجہ اور مدد حاصل ہوتی ہے وہ دوسروں کے لیے مقبول معاشرتی رویہ اپناتے ہیں، ان کے لیے مددگار، بھروسہ مند اور قابل اعتبار ثابت ہوتے ہیں۔

vii- دوستانہ رویہ: بچے اپنے دوستانہ رویے سے دوسروں کے چھوٹے چھوٹے کام کر کے ان سے اپنی محبت کا اظہار کرتے ہیں۔

viii- تقلیدی نمونہ: معاشرے کے مقبول و پسندیدہ افراد کی تقلید کرتے ہیں۔ان عادات واطوار کو اپناتے ہیں جو معاشرے کے لیے

قابل قبول ہوں اور ان کی تعریف کی جائے۔

ix- وابستگی اور لگاؤ: شیر خوارگی کے دور سے ہی بچے میں یہ رویہ پروان چڑھتا ہے۔ جب ماں کی محبت اور گرم جوشی بچے میں خوداعتمادی پیدا کرتی ہے۔ یہی رویہ بچہ دوسروں سے وابستگی اور لگاؤ کی صورت میں منتقل کرتا ہے۔

2- غیر نارمل/غیر معاشرتی رویے (Deviant Behaviour)

i- تعاون نہ کرنا: دوسروں سے منفی رویے کی ابتداء زندگی کے ابتدائی دو سالوں میں ہوتی ہے اور اس کا عروج تین سے چھ سال کی عمر میں ہوتا ہے جب بچے بدتمیزی اور بدمزاجی کا مظاہرہ کرتے ہیں، ہر کام سے انکار کرتے ہیں اور اپنی من مانی کرتے ہیں۔

ii- جارحیت پسند: جب بھی کوئی کمزور یا چھوٹا بچہ ان کے ساتھ ہوتا ہے۔ وہ اس پر جسمانی یا زبانی تشدد کرتے ہیں، دھمکی دیتے ہیں اور جلد طیش میں آ جاتے ہیں۔

iii- لڑنا جھگڑنا: غصے کے اظہار کے طور پر لڑائی جھگڑے کرتے ہیں، بہت جھگڑالو ہوتے ہیں، مار پیٹ کرتے ہیں اور پالتو جانوروں پر بھی ظلم کرتے ہیں۔

iv- چھیڑ خانی اور تنگ کرنا: کمزور بچوں کو چھیڑ خانی اور جسمانی تشدد سے تنگ کرتے ہیں، ان کی پریشانی کا مذاق اڑاتے ہیں، چھیڑ خانی اور شرارت میں تسکین محسوس کرتے ہیں۔

v- بالادستی/طاقت کا رویہ: یہ بچے اپنی طاقت کے بل بوتے پر دوسروں پر حکم چلاتے ہیں، اور ہم عمر بچوں کو اپنی مرضی مسلط کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس کو قائدانہ صلاحیت کا نام بھی دیا جاسکتا ہے مگر بچوں میں یہ منفی معاشرتی رویہ گردانا جاتا ہے۔

vi- خودغرضی/انا پسندی: تمام چھوٹے بچے خود پسند اور خود مرکزیت کا شکار ہوتے ہیں وہ صرف اپنے متعلق سوچتے اور بات کرتے ہیں۔ کچھ بچوں میں یہ عادت کم ہو جاتی ہے جبکہ بعض بچوں میں مزید مستحکم ہو جاتی ہے۔ بچوں کی مناسب رہنمائی و تربیت نہ کی جائے تو وہ معاشرے میں غیر مقبول ہو جائیں گے ایسا بچہ اپنے دل میں یہ خواہش رکھتا ہے کہ وہ پسندیدہ شخصیت بن جائے تو پھر وہ اس رویہ پر قابو پائے گا ورنہ نہیں۔

vii- متعصب: ابتدائی بچپن میں ہی متعصب ہونے کی بنیاد پڑتی ہے۔ جب بچے ظاہری شکل و صورت کی بنا پر دوسروں سے کمتر تصور کیے جاتے ہیں اور بلاوجہ ان کو تنقید کا نشانہ بنایا جاتا ہے یوں وہ اپنی ذات میں ہی مگن رہتے ہیں اور دوسروں سے میل جول پسند نہیں کرتے۔

viii- جنسی مخالفت: ابتدائی بچپن میں ہی لڑکے اپنے آپ کو لڑکیوں سے افضل تصور کرنے لگتے ہیں۔ یہ تصور انہیں معاشرے کے دیگر ہم جنس افراد سے بات چیت کرنے سے ذہن میں آتا ہے کہ وہ جنس مخالف سے برتر ہیں اس لیے وہ ان سے بات کرنا یا ان کے ساتھ کھیلنا

پسند نہیں کرتے۔

ix- غیر وابستگی: یہ رویہ بچے اس وقت اختیار کرتے ہیں جب دوسرے ان کو نظر انداز کرتے ہیں، ان کو اہمیت نہیں دی جاتی اور ان پر تنقید کی جاتی ہے۔

7.2 رویوں کے مسائل کی وجوہات (REASONS OF BEHAVIOURAL PROBLEMS)

7.2.1 رویوں کے مسائل کی اقسام اور ان کا حل

روزمرہ زندگی میں انسان بے شمار جذبات سے دوچار ہوتا ہے مثلاً غصہ، خوف، خوشی، محبت، حسد، رشک، ناراضگی، افسردگی، پریشانی اور شرمندگی وغیرہ وہ جذبات اور محرکات ہیں جو انسان کے رویے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اگر بچوں کے جذبات کی مناسب تسلّی نہ کی جائے تو رویہ کے بے شمار مسائل ابھرتے ہیں۔ یہ مسائل نہ صرف بچوں بلکہ ان سے متعلقہ دوسرے افراد پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں اور اگر ان مسائل کا بروقت قابو نہ پایا جائے تو اس کے نہایت تکلیف دہ نتائج برآمد ہوتے ہیں۔

> **آپ کی معلومات کے لیے**
> روچ (Ruch) کے مطابق چہرہ جذبات ناپنے کا آلہ ہے۔

بچوں کی نشوونما میں پیش آنے والے رویوں کے مسائل کا بروقت سمجھنا اور انہیں حل کرنا ضروری ہے۔ ذیل میں دی گئی تجاویز بچوں کے رویوں کے مسائل سمجھنے میں معاون ثابت ہوسکتی ہیں۔

1- خوف (Fear)

زندگی کے ابتدائی دور یعنی چھ ماہ تک کی عمر تک کا بچہ ہر قسم کے خوف سے ناواقف ہوتا ہے سوائے اندھیرے یا پھر غیر متوقع اونچی آواز کے۔ مگر جوں جوں بچہ بڑا ہوتا ہے، اس میں خوف کا احساس پیدا ہونے لگتا ہے۔ بچوں میں دو قسم کا خوف پایا جاتا ہے۔

i- پہلی قسم کا خوف حقیقی خطرے سے محسوس کیا جاتا ہے اور خوف کا یہ جذبہ کسی حد تک فائدہ مند بھی ثابت ہوتا ہے کیونکہ یہ خطرے سے محفوظ رکھتا ہے اور بچہ اپنی صلاحیتوں کے مطابق اس سے مقابلے کے لیے تیار ہوجاتا ہے۔

ii- دوسری قسم کا خوف ذہنی، تخیلاتی اور نفسیاتی ہوتا ہے۔ اگر اس خوف پر قابو نہ پایا جاسکے تو وہ آئندہ زندگی پر اثر انداز ہوتا ہے۔ بچہ اکثر ایسی چیزوں سے خوف کھانے لگتا ہے۔ جن سے ڈرنے کی ضرورت نہیں ہوتی مثلاً سائے سے ڈرنا، اندھیری جگہ سے ڈرنا یا پھر کمرے میں بند ہوجانے سے ڈر جانا۔ ایسے حالات میں بچے کے خوف کا مذاق نہ اڑائیں بلکہ اس کو بازوؤں میں لے کر اسے تحفظ اور ہمدردی کا احساس دلائیں اور اس کی توجہ کسی دوسری جانب مبذول کردیں۔ بعض اوقات والدین بچوں کو کھانا کھلانے یا سلانے کے لیے بھی دھمکی دیتے ہیں کہ شیر یا بھالو آجائے گا، بڑھیا یا بابا آرہا ہے۔ اس قسم کا غلط رویہ بچہ میں خوف پیدا کرتا ہے اور وہ خوفناک اور بھیانک تخیل میں مبتلا ہو کر حقیقت میں بھی خوف زدہ ہوسکتا ہے۔

بچے کے خوف پر قابو پانے کے لیے اس سے بات چیت کی جائے جس کمرے میں وہ سوتا ہے اس میں ہلکی روشنی کا انتظام کریں۔ بچے کو کسی بھی کمرے یا اندھیری جگہ اکیلا بھیجنے پر اصرار کرنے کی بجائے اس کے ساتھ خود جا کر اس بات کی یقین دہانی کرائیں کہ اس کا خوف بے سبب ہے۔ بچوں کے سامنے حادثات، اموات، جن بھوتوں یا ڈاکوؤں کا ذکر نہ کیا جائے اور ان کو اس قسم کی دھمکی نہ دی جائے کہ شرارت کی تو اندھیرے کمرے، سٹور یا الماری میں بند کر دیں گے۔

2-بستر گیلا کر دینا(Bed Wetting)

جیسل (Gesell) کے مطابق بچہ سب سے پہلے جاگتے میں پیشاب پر کنٹرول(Bladder control) سیکھتا ہے جو عموماً دو یا اڑھائی سال کی عمر میں اسے آ جاتا ہے۔ رات کو بستر گیلا نہ کرنا اس وقت سیکھتا ہے جب اسے دن میں اچھی طرح پیشاب پر کنٹرول آ جاتا ہے۔ اگر بچہ پانچ چھ سال کی عمر میں بھی بستر گیلا کرے تو ایسا کسی دماغی کشمکش، ڈر یا خوف، رات کو سونے سے قبل زیادہ پانی پینے یا پھر بہت تھکن کے باعث بھی ہو سکتا ہے۔ بچے کو بہت زیادہ شرمندگی کا احساس نہ دلائیں اور اس پر سختی نہ کریں بلکہ محبت اور ہمدردی سے اس بری عادت کو ترک کرنے کی ترغیب دیں۔ رات کو سوتے وقت دودھ یا پانی کم مقدار میں دیں اور سونے سے قبل پیشاب کروا کر سلائیں۔ غسل خانے میں رات بھر ہلکی روشنی کا انتظام کریں تا کہ اگر بچے کو ضرورت محسوس ہو تو اسے اندھیرے سے خوف محسوس نہ ہو۔ رات کو ڈراؤنی کہانیاں یا ٹی وی پر ڈراؤنے ڈرامے نہ دیکھنے دیں۔

3-انگوٹھا چوسنا اور ناخن چبانا (Thumb Sucking and Nail Biting)

انگوٹھا چوسنا شیر خوار بچوں کی فطری ضرورت ہے۔ دودھ پینے کے دور میں اگر چوسنے کی ضرورت کی تکمیل نہ ہو سکے تو بچہ اس کی کو مختلف چیزیں چوسنے سے پورا کرتا ہے مثلاً انگوٹھا، انگلیاں، ناخن، چادر کا کونا اور کھلونے وغیرہ۔ قبل از سکول دور میں بچے یہ عادت خود ہی چھوڑ

انگوٹھا چوسنا

ناخن چبانا

دیتے ہیں لیکن اگر یہ عادت سات آٹھ سال کی عمر تک بھی برقرار رہے تو یہ اس بات کا واضح اشارہ ہے کہ بچے نے کوئی نہ کوئی کمی محسوس کی ہے یعنی والدین کی محبت و توجہ میں کمی یا پھر دودھ جلد چھڑانے کی بنا پر وہ انگوٹھا چوسنے لگتا ہے۔ انگوٹھا چوسنے سے دانتوں کی نشوونما متاثر ہوتی ہے اور چھ سال کی عمر کے بعد جب مستقل دانت نکلتے ہیں تو وہ باہر کی جانب ٹیڑھے نکلتے ہیں، انگوٹھے کی جلد سخت ہو جاتی ہے اور کبھی کبھی زخم بھی ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات بچہ سونے سے قبل بوریت اور ذہنی کشمکش کے باعث انگوٹھا چوستا یا پھر ناخن چباتا ہے۔

بچوں کی اس عادت کو دور کرنے کے لیے ان پر سختی اور ڈانٹ ڈپٹ کرنے کی بجائے خصوصی توجہ اور محبت دی جائے۔ ان کو ایسے مشاغل اور سرگرمیوں میں مصروف رکھیں جس میں ان کے دونوں ہاتھ استعمال ہوں۔ ان کو کوئی پھل کھانے کو دینے سے بھی وہ کچھ وقت کے لیے بہل جائیں گے اور انگوٹھا کم چوسیں گے۔

4- حسد کرنا (Jealousy)

حسد اور مقابلہ بچوں کے نارمل جذبات میں سے ایک جذبہ ہے۔ چند حالات میں اس کے مثبت نتائج برآمد ہوتے ہیں اور بچے دوسروں سے اچھا بننے کی کوشش کرتے ہیں تاکہ ان کی تعریف کی جائے۔ خاندان میں ایک نئے بچے کی آمد سے بڑے بچے میں حسد کے جذبات منفی انداز سے پیدا ہوتے ہیں۔ اسے یہ احساس ہونے لگتا ہے کہ اسے نظرانداز کیا جا رہا ہے اور اسے خصوصی محبت و توجہ نہیں مل رہی اس کو حاصل کرنے کے لیے وہ کھانے سے انکار کرتا ہے اور شیرخوارگی کے رویے کی طرف لوٹ جاتا ہے یا پھر نوزائیدہ بچے کو نقصان پہنچانے کی کوشش کرتا ہے۔ بہن بھائیوں کا آپس میں مقابلہ کرنے سے بھی بچوں میں حسد اور جلن کے احساسات پیدا ہوتے ہیں اس کے علاوہ بچوں میں حسد و رشک کھلونوں کے حصول، دوسرے بچوں کو ملنے والی اہمیت، اپنی حیثیت منوانے اور دوسرے بہن بھائیوں پر اپنا رعب ڈالنے کے لیے بھی ہو سکتا ہے۔

منفی رویے کو درست کرنے کے لیے بچوں کو ان کی اہمیت اور محبت کا یقین دلائیں، ان کے اچھے رویے کی تعریف کریں، نوزائیدہ بچے کی دیکھ بھال میں ان کو شریک کریں اور بچوں کا آپس میں مقابلہ نہ کریں کیونکہ ہر بچہ انفرادی اہمیت کا حامل ہوتا ہے لہٰذا بچوں کو حسد کے منفی جذبے سے بچانے کی کوشش کریں کیونکہ یہ معاشرتی تعلقات میں مطابقت پیدا کرنے میں رکاوٹ ثابت ہو سکتا ہے۔

5- جھوٹ بولنا (Telling Lies)

تخیلاتی کھیل میں چھوٹے بچے اکثر جھوٹ موٹ کے کردار ادا کرتے ہیں۔ جھوٹ کی لمبی لمبی کہانیاں بناتے ہیں لیکن اس کھیل کے دوران ان کو سچ اور جھوٹ کا فرق معلوم ہونا چاہیے کیونکہ بچوں میں یہ عادت رفتہ رفتہ پروان چڑھتی ہے اور آہستہ آہستہ وہ کہانیاں بنانا چھوڑ دیتے ہیں۔ والدین بچوں کے سامنے سچ بولنے کی اچھی مثال قائم کر کے ان کو سچ بولنے کی تاکید کر سکتے ہیں۔

بچوں میں جھوٹ بولنے کی عادت اپنی کسی کمزوری کو چھپانے کے لیے پڑتی ہے۔ بچے کسی سزا سے بچنے کے لیے یا نقصان ہونے کی وجہ سے ڈر کر سچ بتانے سے گریز کرتے ہیں اور بعض اوقات بچے کسی لالچ کی وجہ سے بھی جھوٹ بولتے ہیں۔ بچے کو جھوٹا یا برا بھلا کہنے سے وہ نافرمان ہو جاتا ہے اس لیے اسے سچ بولنے کی ترغیب دیں، سچ اور جھوٹ میں امتیاز کرنے اور سچ کے فائدے سمجھائیں اور کوشش کریں کہ گھر کے دیگر افراد بھی جھوٹ بولنے سے احتراز کریں۔

6- لڑنا جھگڑنا (Fighting)

بچوں کے آپس میں چھوٹی چھوٹی باتوں پر لڑائی جھگڑے معمول کی بات ہے۔ جب بچہ معاشرتی نشوونما کے دور سے گزر رہا ہوتا ہے اور آپس میں مشترکہ کھیل کھیلتا ہے تو مشاغل اور شوق کے ٹکراؤ کی وجہ سے لڑائی جھگڑے ضرور ہوتے ہیں لیکن اگر کوئی بچہ حد سے زیادہ دوسرے بچوں سے جھگڑا کرے اور انہیں تکلیف یا نقصان پہنچائے تو پھر اس کی وجہ دریافت کرنے کی ضرورت ہے۔ بعض والدین بچوں کی اکثر و بیشتر مار پیٹ کرتے اور سخت سزائیں دیتے ہیں جس کی وجہ سے بچے بھی اپنے سے کمزور بچوں کے ساتھ لڑتے جھگڑتے ہیں۔ اپنی ناراضگی کے اظہار کے لیے دوسرے بچوں کو ڈراتے دھمکاتے اور جانوروں پر بھی ظلم کرتے ہیں۔ لڑکیوں کی نسبت لڑکے زیادہ جسمانی جارحیت کا مظاہرہ کرتے ہیں۔

غصے کا اظہار کرنا

لڑنا جھگڑنا

بچوں کے اس رویے کی وجہ معلوم کرکے ان کی مدد کریں۔ ان کو مشترکہ کھیل میں شامل کریں اور بڑوں کی رہنمائی میں انہیں آپس میں گھلنے ملنے کے مواقع فراہم کریں۔ انہیں احساس دلائیں کہ لڑائی جھگڑے اور مار پیٹ سے دوسروں کو تکلیف پہنچتی ہے۔ بچوں میں فطری طور پر ہمدردی اور خلوص کا جذبہ موجود ہوتا ہے جسے سمجھ بوجھ سے اجاگر کیا جا سکتا ہے۔

7.2.2 رویوں کے مسائل کی وجوہات (Causes of Behavioural Problems)

بچوں میں رویوں کے مسائل کی درج ذیل وجوہات ہوتی ہیں:

-1 جب بچے اکیلے ہوں اور تنہائی محسوس کریں، بچے زیادہ دیر تک بھوکے رہیں۔

-2 جب وہ پریشان ہوں، کھیل یا سکول کے بعد بہت تھکے ہوئے ہوں یا جسمانی طور پر صحت مند نہ ہوں۔

-3 جب وہ بوریت، اکتاہٹ اور بیزاری محسوس کر رہے ہوں، گھر اور سکول میں نظم و ضبط کی کمی یا زیادتی ہو اور چھوٹی چھوٹی بات پر سزا ملتی ہو۔

-4 جب خاندان میں نئے بچے کی آمد سے پہلے انہیں نظر انداز کیا گیا ہو۔

-5 جب والدین ذہنی پریشانی میں مبتلا ہوں یا ان کے درمیان لڑائی جھگڑا رہتا اور ان کے تعلقات تناؤ کا شکار ہوں۔

-6 جب ان پر صفائی ستھرائی اور بول و براز کے متعلق والدین کا شدید دباؤ ہو۔

-7 جب والدین بچوں کے رویوں پر ناراضگی، بیزاری یا ناپسندیدگی کا اظہار کرتے ہوں جس کی وجہ سے بچے کم مائیگی (Self-complex)، عدم تحفظ اور عدم اعتماد کا شکار ہوئے ہوں۔

7.2.3 رویوں کے مسائل میں والدین کا کردار (Role of Parents in Behavioural Problems)

والدین بچوں کے ساتھ درج ذیل رویوں کا اظہار اس وقت کرتے ہیں جب وہ:

-1 معاشی الجھنوں کا شکار ہوں، روپے پیسے کی تنگی ہو، نوکری یا مستقل آمدنی نہ ہو اور گھریلو ماحول خوشگوار نہ ہو۔

-2 خود فکر مند ہوں یا بچوں کی تربیت کے حوالے سے فکر مند رہتے ہوں۔

-3 پریشان ہوں یا کسی مخصوص صورت حال کی بناء پر پریشان رہتے ہوں

-4 خاندانی بحران کا شکار ہوں، موت، طلاق یا معذوری جیسے حالات ہوں۔

-5 تھکے ماندے ہوں، کام کا دورانیہ زیادہ ہونے کی وجہ سے آرام کے لیے وقت نہ نکال سکتے ہوں اور کام کی زیادتی کی وجہ سے چڑچڑے رہتے ہوں۔

-6 صحت مند نہ ہوں یا کسی بیماری مثلاً بلڈ پریشر، دل کے امراض، ذیابیطس یا بے خوابی کا شکار ہوں۔

-7 مصروفیت زیادہ ہونے کی وجہ سے بچوں کی تربیت کے لیے مناسب وقت نہ دے سکتے ہوں۔

-8 درست تربیت سے نا انجان ہوں اور بچوں کی نشو و نما کے بارے میں معلومات نہ رکھتے ہوں۔

-9 مناسب غذا کا علم نہ رکھتے ہوں۔

-10 بچوں کی سمجھ اور عمر سے زیادہ اس سے توقعات وابستہ کرتے ہوں۔

7.2.4 رویوں مسائل میں بہن بھائیوں کا کردار
(Role of Siblings in Behavioural Problems)

بچپن میں بہن بھائیوں میں ایک دوسرے کے ساتھ حسد کرنا معمول کی بات ہے۔ خاندان میں پہلے بچے کو بہت محبت اور توجہ ملتی ہے لیکن جونہی خاندان میں نیا بچہ شامل ہوتا ہے اس کی محبت میں شراکت آ جاتی ہے اور والدین کی توجہ بٹ جاتی ہے جس سے پہلے بچے میں عدم تحفظ کا احساس پیدا ہو جاتا ہے اور وہ نئے آنے والے بچے سے حسد کرنے لگتا ہے۔ یہی احساسات اس میں منفی معاشرتی رویے پیدا کرنے کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ والدین کا غیر موزوں رویہ یعنی پہلے بچے کو قصوروار ٹھہرانا، جسمانی سزائیں اور ڈانٹ ڈپٹ بچے میں جذباتی عدم استحکام کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے جسے زیادہ توجہ، محبت اور مشاورت سے دور کیا جا سکتا ہے۔

بچوں کی تعداد زیادہ ہونے کی وجہ سے والدین تمام بچوں پر بھرپور توجہ نہیں دے پاتے جس کی وجہ سے بچے منفی رویے اور جذباتی مسائل کا شکار ہو جاتے ہیں۔ مثلاً لڑائی جھگڑا، چیخ و پکار اور توڑ پھوڑ وغیرہ۔ خاندان کے بڑے بچے عموماً حاکمیت پسند، حاسد، جارحیت پسند، جھگڑالو، ضدی، احساس محرومی اور رویوں کے مسائل کا شکار ہوتے ہیں جبکہ چھوٹے بچے مددگار، ہمدرد، تخلیقی، ذمہ دار اور مل بانٹ کر کام کرنے والے ہوتے ہیں۔

بڑے بچے والدین سے یہ شکوہ کرتے رہتے ہیں کہ چھوٹے بہن بھائیوں سے جانبداری کا سلوک کیا جاتا ہے، ان سے زیادہ محبت کی جاتی ہے، ان کی خواہشات پوری کی جاتی ہیں جبکہ بڑے بچے عدم توجہی کا شکار ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے وہ پڑھائی لکھائی، کھیل کود، کھانے پینے، لباس اور جیب خرچ کے معاملات میں دوسرے بچوں سے ہمیشہ مقابلہ وموازنہ کرتے رہتے ہیں۔ لڑکیوں کی نسبت لڑکوں کو زیادہ فوقیت دی جاتی ہے جس سے بچوں میں حسد ورقابت کے جذبات ابھرتے ہیں اور وہ ذہنی انتشار کا شکار ہو جاتے ہیں۔

7.2.5 رویوں کے مسائل میں دوستوں، ہم جماعتوں اور اساتذہ کا کردار
(Role of Friends, Classmates and Teachers in Behavioural Problems)

بچوں کی معاشرتی نشوونما کا اہم ترین ذریعہ سکول ہے۔ سکول میں داخل ہونے کے بعد بچوں کا اپنے دوستوں، ہم جماعتوں اور اساتذہ سے رابطہ بڑھتا رہتا ہے۔ پڑھائی لکھائی، کھیل کود، مقابلوں اور باہمی تعاون میں وہ ایک دوسرے کے مددگار ہوتے ہیں اور ان کی مساوات، معاشرتی تقریبات سے مطابقت، رواداری، گروہ کی اہمیت، اصول وضوابط کے تعین، قوتِ برداشت اور تخلیقی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے کی تربیت کرتے ہیں جو کسی اور ذریعے سے ممکن نہیں ہوتی۔ بچہ روزانہ چھ سے سات گھنٹے سکول میں گزارتا ہے۔ جوں جوں وہ بڑی جماعتوں کی جانب بڑھتا جاتا ہے۔ اس کی تعلیمی سرگرمیاں سکول اور سکول سے باہر بڑھتی چلی جاتی ہیں اگر وہ تعلیمی معاملات میں پیچھے رہ جائے تو دیگر معاشرتی معاملات بھی متاثر ہوتے ہیں اور اسی محرومی اور معاشرتی ناکامی سے جذباتی مسائل ابھرتے ہیں۔

(i) دوستوں اور ہم جماعتوں کا کردار

بچوں کے رویوں کے مسائل میں ان کے دوست اور ہم جماعت درج ذیل کردار ادا کرتے ہیں:

-1 جو بچے اصول وضوابط کی پابندی نہیں کرتے ان سے دوست اور ہم جماعت کتراتے ہیں اور اسے اکیلے پن کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

-2 کمزور، ناتواں اور بے کشش بچے بھی غیر مقبول ہو جاتے ہیں۔ ان بچوں میں غصہ، حسد اور نازیبا معاشرتی رویہ ابھرتا ہے اور وہ خوبصورت اور پر کشش بچوں کو نقصان پہنچانے کی کوشش کرتے ہیں۔

-3 بچے اپنے ہم عمر بچوں سے کھیلنا اور دوستی کرنا پسند کرتے ہیں اور اپنے سے بڑی عمر والے بچوں کے ساتھ کھیلنے میں احساس کمتری کا شکار ہو جاتے ہیں۔

-4 جو بچے عدم تحفظ یا معاشرتی عدم مطابقت کا شکار ہوں۔ وہ اپنے سے چھوٹی عمر کے بچوں میں بہتر صلاحیت کا اظہار تو کرتے ہیں مگر پھر بھی پریشان رہتے ہیں۔

-5 جو بچے سماجی مہارتوں میں پیچھے رہ جاتے ہیں وہ بھی مختلف جذباتی مسائل کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بچے تعلیمی اور غیر نصابی سرگرمیوں میں جس قدر آگے ہوں وہ اتنے ہی اپنے ہم عمروں میں مقبول ہوتے ہیں جبکہ سماجی مہارتوں میں کمتر رہنے والے بچے معاشرتی عدم مطابقت کا شکار ہو جاتے ہیں۔

-6 بچپن میں ناکامیوں سے دل برداشتہ ہو کر، اپنی ضروریات کو پورا کرنے اور وقت گزاری کے لیے اپنے دوستوں اور ہم جماعتوں کے ساتھ سکول سے بھاگ کر بچے مجرمانہ عادات مثلاً چوری، لڑائی جھگڑے جیسی غیر معاشرتی سرگرمیوں میں ملوث ہو جاتے ہیں۔

-7 اگر ذہنی صلاحیتوں میں کمی کے باعث بچہ فیل ہو جائے تو اس کی شخصیت بری طرح متاثر ہوتی ہے۔ احساس کمتری اور عدم تحفظ کے باعث وہ دوستوں اور ہم جماعتوں سے دور ہو جاتا ہے، اگلی جماعت کے جسمانی طور پر کمزور اور کم عمر بچوں پر وہ اپنی جسمانی طاقت کا مظاہرہ کرتا ہے اور لڑائی جھگڑے یا مار پیٹ سے اپنی بڑائی ظاہر کرتا ہے۔

-8 ہم عمر بچے اور دوست، بچوں میں اضطراب اور تشویش کا باعث بھی ہو سکتے ہیں اور ہم عمروں میں مقبول ہونے کے لیے بچہ اکثر ان کی غلط رویے بھی اپنا لیتا ہے۔

(ii) اساتذہ کا کردار

-1 بعض بچے استاد کی سختی اور سرزنش کی وجہ سے تعلیم اور سکول سے لاتعلق اور بے زار ہو جاتے ہیں اور بہتر تعلیم حاصل نہیں کر پاتے۔

-2 جماعت میں طالب علموں کی زیادہ تعداد کی وجہ سے استاد ان پر بھرپور توجہ نہیں دے پاتے جو بچوں کی سکول اور پڑھائی سے عدم دلچسپی اور سکول چھوڑنے کا باعث بنتا ہے۔

-3 بچوں کو اتنا زیادہ ہوم ورک دے دیا جاتا ہے کہ وہ گھر آنے کے بعد بھی تمام وقت سکول کے کام اور پڑھائی میں مصروف رہتے ہیں۔ان کے پاس تفریحی اور معاشرتی تقریبات میں شرکت کے لیے وقت نہیں ہوتا۔جس کی وجہ سے بچے اپنی پڑھائی،سکول اور استاد سے خائف رہتے ہیں۔

-4 سکول میں بعض استاد کچھ بچوں کو ذاتی پسند کی بنا پر دوسروں سے بہتر یا اچھا سمجھتے ہیں اور کسی ایک یا چند بچوں سے متعصب نظر آتے ہیں۔انہیں اکثر و بیشتر سرزنش کرتے ہیں اور تنقید کا نشانہ بناتے ہیں۔اس طرح بچے سکول سے جی چراتے ہیں، پڑھائی میں دلچسپی لینا چھوڑ دیتے ہیں اور معاشرتی مسائل کا شکار ہو جاتے ہیں۔

7.2.6 مثبت رویے پیدا کرنے کے طریقے
(Methods to Reinforce Positive Behaviours)

بچوں کو نظم و ضبط سکھانا والدین کی اولین اور دِقت طلب ذمہ داری ہوتی ہے۔اس کو احسن طریقے سے نبھانے کے لیے مندرجہ ذیل نکات کو مدنظر رکھنا ضروری ہے۔

-1 مثالی کردار بنیں: بچے عموماً بڑوں کی نقالی سے بہت زیادہ سیکھتے ہیں اور ان میں اچھی اور بری عادات بڑوں کی پیروی کی بدولت پروان چڑھتی ہیں اس لیے بچوں کے سامنے بدزبانی، بدکلامی، گالی گلوچ اور لڑائی جھگڑے سے گریز کریں اور والدین و دیگر افراد خانہ بچوں کے سامنے مثالی کردار بن کر دکھائیں تاکہ ان میں اچھی عادات پروان چڑھیں۔

-2 تنقید کی بجائے تعریف کی حوصلہ افزائی کریں: بچوں کے اچھے رویے پر اس کی حوصلہ افزائی کریں۔اس کو گلے لگا کر، مسکرا کر یا پھر اس کے کام میں دلچسپی دکھا کر اس کی عادت کو موثر طریقے سے بہتر بنائیں اور اس کے کسی برے رویے پر تنقید نہ کریں اور نہ ہی اسے بار بار دہرائیں۔

-3 بچوں سے حقیقت پسند توقعات کی وابستگی: بچوں کو نئی عادات سیکھنے کے لیے کچھ وقت درکار ہوتا ہے۔اگر والدین بچوں سے بہت زیادہ توقعات وابستہ کر لیں اور ان پر وہ پورا نہ اتریں تو پھر وہ ہمیشہ ناکام اور اداس رہتے ہیں۔بچوں کی عمر کے مطابق ان سے حقیقت پسندانہ توقعات رکھیں اور ان کو سیکھنے کا تسلی بخش وقت دیں۔ہر بچہ انفرادی حیثیت رکھتا ہے اس لیے اس کا مقابلہ دوسرے بچوں سے نہ کریں تاکہ اس کے دل میں بے جا شرمندگی کا احساس پیدا نہ ہو۔اس کی خوبیوں اور کمزوریوں کو سمجھیں۔اسے ایسے مواقع فراہم کریں کہ وہ خود اپنی صلاحیتوں کے مطابق ابھر سکے۔اس کی ہمت بڑھائیں تاکہ وہ مثبت رویے اپنا سکے۔

-4 مستقل مزاجی کا مظاہرہ کریں: بچوں کی تربیت کے لیے اگر کوئی اصول و ضوابط مرتب کیے جائیں تو ان پر عمل کرانے کی ہر ممکن کوشش کریں۔ان اصولوں کی خلاف ورزی پر کسی قسم کی لچک یا نرمی کا مظاہرہ نہ کریں تاکہ بچوں کو غلط اور صحیح کی تمیز ہو سکے۔اس تربیت کے لیے والدین کو ٹھوس ارادے اور مستقل مزاجی کی ضرورت ہے۔

5- واضح رابطہ رکھیں: بچوں کے ساتھ رابطے میں رہیں اور انہیں ان کی حدود اور ذمہ داریوں کا احساس دلائیں۔ اگر والدین کا بچوں سے رابطہ کمزور پڑ جائے تو اس سے وہ عدم تحفظ اور بے یقینی کا شکار ہو جائیں گے۔

6- تکرار سے پرہیز کریں: بچوں کو ان کی مرضی کے خلاف کام کرنے مجبور نہ کریں۔ خاص طور پر کھانے، سونے یا ٹوائلٹ (Toilet) جانے کے لیے زبردستی نہ کریں۔ بعض والدین بے جا ضد اور غصے سے اپنی بات کی اہمیت گنوا دیتے ہیں کیونکہ جو تربیت نرمی، محبت اور دوستانہ ماحول میں کی جاسکتی ہے وہ برہمی اور غصے سے نہیں ہوسکتی۔

7- غلط رویہ پر معذرت کرنا سکھائیں: والدین اگر بچوں پر بے جا غصہ یا سختی کریں اور بعد میں معذرت کر لیں تو اس سے بچے بھی اپنی غلطی شرمندہ ہونا سیکھ جاتے ہیں۔ بچوں کی پرورش ایک نہایت صبر آزما مرحلہ ہے اس لیے ان کی پرورش و تربیت صحیح خطوط پر کرنے کے لیے ان کو غلط رویہ پر معذرت کرنا سکھائیں۔

7.3 رویوں کے مسائل کی روک تھام اور ان کا حل
(AVOIDING AND HANDLING BEHAVIOURAL PROBLEMS)

7.3.1 بچوں میں منفی عادات کی روک تھام

بچوں کی منفی عادات پر لا پرواہی یا بے اعتنائی بچوں کے حق میں بُری ثابت ہوتی ہے۔ اس طرح ان کی عادات پختہ ہونے کا امکان ہوتا ہے۔ تمام بچے کبھی نہ کبھی منفی رویے کا مظاہرہ کرتے ہیں لیکن اگر کوئی بچہ ہر وقت اور مسلسل دوسرے بچوں یا دیگر افراد کے لیے تکلیف کا باعث بنے تو والدین کے لیے ضروری ہے کہ اس پر خصوصی توجہ دے کر اس کی منفی عادات کی روک تھام کریں۔

i- بچے کے چہرے کی جانب نگاہ نہ کرنا: بچے کی غلط حرکت پر تنبیہ کرنے اور ناراضگی کے اظہار کے لیے بچے کے چہرے کی جانب نگاہ نہ کریں بلکہ چہرہ دوسری جانب کر لیں چونکہ بچہ توجہ چاہتا ہے اس لیے اگر کچھ وقت کے لیے اس پر توجہ نہ دی جائے تو وہ فوراً معذرت کے لیے تیار ہو جائے گا۔

ii- بات چیت سے گریز: اگر بچہ کسی ناشائستہ حرکت یا برے رویے کا مرتکب ہو تو کچھ وقت کے لیے خاموشی اختیار کریں اور اس سے بات چیت سے گریز کریں تاکہ اسے اپنی غلطی کا احساس ہو کہ اس کے والدین اس سے ناراض ہیں۔

iii- عدم دلچسپی کا مظاہرہ: بچے کے غلط رویے پر اس کے کاموں میں عدم دلچسپی کا مظاہرہ کریں اور تھوڑی دیر کے لیے اس کو نظر انداز کریں۔

iv- نقصان دہ حالات کے سوا بچوں کو چھونے سے گریز: بچوں سے بے رخی و بے اعتنائی برتیں۔ اس کو گلے نہ لگانے یا نہ چھونے سے

اسے یہ احساس ہوگا کہ والدین اس کے رویے سے ناخوش ہیں۔ اگر وہ اپنے آپ کونقصان پہنچائے یا خطرے میں ڈالے تو پھر اس کو روکنے کی ضرورت ہے۔ بچوں کوتنبیہ ان کونقصان پہنچانے کے لیے نہیں بلکہ ان کی بہتری اور اصلاح کے لیے ہونی چاہیے۔

v- ناراضگی کا اظہار: بچوں کی غلط اور بری حرکات پر ناراضگی اور خفگی کا اظہار کریں۔ انہیں یہ احساس دلائیں کہ ان کی عادات درست نہیں ۔اگر گھر کے دوسرے بچے اچھا رویہ اختیار کرتے ہیں تو ان کی تعریف اور حوصلہ افزائی کریں تا کہ بچہ تعریف اور ناراضگی میں امتیاز کر سکے۔ مثلاً اگر ایک بچہ کوڑا یا چھلکے وغیرہ کوڑے دان میں پھینکتا ہے اور دوسرا بچہ فرش پر یا جگہ جگہ گندگی پھیلاتا ہے تو دونوں کے ساتھ رویے میں فرق ہونا چاہیے۔ ناراضگی کا اظہار بچے سے بات نہ کر کے، اس کو کمرے سے کچھ وقت کے لیے باہر نکال کر یا پھر کمرے کے کونے میں کچھ وقت کے لیے بٹھا کر کیا جا سکتا ہے۔

vi- فوری اصلاح: بچوں کی اصلاح فوری اور بروقت کریں۔ اگر وہ غلط رویہ اپناتا ہے تو فوراً موقع پر روک دیں اور کچھ مدت کے بعد اصلاح کی کوشش کریں۔ اصلاح کا بہترین اصول یہ ہے کہ غلط اور صحیح کا فرق فوراً واضح کر دیں کیونکہ بچہ وقتی غصہ کے ردعمل کے طور پر وہ حرکت کرتا ہے اور پھر بھول جاتا ہے اسے یہ بات سمجھائی جائے کہ اسے بری حرکت کرنے کی اجازت کسی صورت نہیں دی جا سکتی۔

vii- ناشائستہ حرکات کی اصلاح: بری باتوں سے روکنے کے لیے تنبیہ ضروری ہے مثلاً اگر کوئی بچہ دیوار پر پنسل سے لکھے اور بار بار منع کرنے کے باوجود باز نہ آئے تو اس کے ہاتھ سے پنسل چھین لیں، اگر وہ کسی بچے کو مارے اور تنبیہ کے باوجود باز نہ آئے تو اسے بازو سے پکڑ لیں اور سزا کے طور پر اس کو ایک کونے میں بٹھا دیں۔ یا اگر بچہ بار بار بلانے پر بھی کھانا کھانے کے لیے نہ آئے اور کھیل میں مصروف رہے تو کھانا ہٹا دیں۔ اس طرح کرنے سے وہ آئندہ کھانے کے لیے وہ وقت سے پہلے پہنچ جائے گا۔

viii- بے جا دھمکی سے گریز: ہر مرتبہ صرف دھمکی کارگر نہیں ہوتی بلکہ کبھی کبھی اس پر عمل کرنا بھی ضروری ہے ورنہ بچہ یہ سمجھتا ہے کہ اگر میں کوئی برا کام بھی کرلوں تو مجھے سزا نہیں ملے گی۔ بچوں کو سکھانے میں ہمیشہ نرمی اور لچک پسندیدہ عادات پیدا نہیں کر پاتی بلکہ کبھی کبھی سختی اور سزا بھی راہ راست پر لانے کے لیے ضروری ہوتی ہے۔

7.3.2 والدین، بہن بھائیوں، ہم عمروں اور اساتذہ کا رویوں کے مسائل کی شناخت میں کردار (Role of Parents, Siblings, Peers and Teachers in Indentifying Behavioural Problems)

1- والدین کا کردار

والدین بچوں کے لیے بہت بااثر ہوتے ہیں۔ وہ اپنے بچوں کی شخصیت کی تعمیر میں موثر کردار ادا کرتے ہیں۔ والدین اگر بچوں کو نظر انداز کریں، ان کے نظم و ضبط اور تربیت میں مستقل مزاجی کا طریقہ نہ اپنائیں تو بچے نازیبا معاشرتی رویے اختیار کرتے ہیں اور

معاشرے و دیگر افراد سے متنفر نظر آتے ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ والدین اپنے بچوں پر بھرپور توجہ دیں، ان کے مسائل کو ہمدردانہ انداز سے سُنیں، اپنے خانگی حالات اور ماحول کو درست کرنے کی کوشش کریں، بچوں کی جذباتی و طبعی ضروریات پوری کرنے اور انہیں، سکون اور آرام فراہم کرنے کی بھرپور کوشش کریں۔ اس کے لیے درج ذیل اقدامات ضروری ہیں۔

(i) والدین بچوں کو ایسی اجتماعی سرگرمیوں میں مصروف کریں جس سے ان کی توجہ تعاون اور مل جل کر کام کاج کرنے اور کھیل کود کی جانب ہو سکے، انہیں مثبت کاموں میں مصروف کریں اور ان کی سماجی مہارتوں میں اضافہ کریں تا کہ انہیں سکول، ہم عمر بچوں اور اساتذہ میں مقبولیت حاصل ہو۔

(ii) بچوں کو معاشرتی سرگرمیوں اور تقریبات میں شمولیت کے مواقع فراہم کریں تا کہ وہ معاشرتی طور طریقے اور سماجی رہن سہن کے سلیقے سیکھ سکیں، خاندان کے باہر کے ماحول میں ہم آہنگی پیدا کر سکیں، آزادی و خود اعتمادی کا احساس کر سکیں، تنہائی اور عدم توجہی سے نجات مل سکے اور معاشرے کے فعال رکن ثابت ہو سکیں۔

(iii) والدین بچوں کے لیے سامنے قابل تقلید نمونہ ہوتے ہیں کیونکہ بچے بڑوں کی نقالی سے ہی سیکھتے ہیں۔ والدین کی خود اعتمادی، سماجی مقبولیت اور معاشی استحکام بچوں میں حوصلہ افزائی کا رجحان پیدا کرتے ہیں اور ان کے مسائل حل کرنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

(iv) کم عمر بچے والدین کی مدد کے بغیر دوست نہیں بنا سکتے۔ ایک مخلص دوست اور نیک صحبت بری عادات کے خلاف ڈھال ہوتی ہے۔ والدین کو دوستی کی اہمیت سمجھتے ہوئے ہم عمر بچوں سے دوستی کروانے کے لیے موزوں اقدامات کرنے چاہییں۔

(v) محبت کی کمی، غیر مساوی سلوک، والدین کی سختی، ہم عمروں کی بے جا تقلید اور جذباتی عدم توازن بچوں میں سماجی مسائل پیدا کرنے کے بنیادی عناصر ہیں۔ والدین کی اہم ذمہ داری ان عناصر کی شناخت کرنا ہے تا کہ بچوں کی رہنمائی صحیح سمت میں ہو سکے۔

2- بہن بھائیوں کا کردار

بڑے بہن بھائی چھوٹے بہن بھائیوں کے لیے مثالی نمونہ ہوتے ہیں۔ وہ ان میں اچھے اوصاف پیدا کرنے اور مسائل کے حل میں نمایاں کردار ادا کرتے ہیں اور والدین کے خانگی حالات و مالی وسائل کو سمجھنے نیز گھر کے عزت و وقار کو قائم رکھنے کے بھی ذمہ دار ہوتے ہیں۔ وہ ان کے جھگڑے سلجھانے، ہمدردی و رواداری کا سلوک کرنے، اچھے آداب و اطوار سکھانے، حسد و جھوٹ سے بچنے میں بھی رہنمائی کرتے ہیں۔ بچوں کے مسائل اور روزمرہ کی کارگزاری والدین تک پہنچانے میں بھی دلچسپی دکھاتے ہیں۔

وقت کے ساتھ ساتھ بہن بھائیوں کے تعلقات کی نوعیت بھی تبدیل ہو جاتی ہے۔ بچے جب سکول جانا شروع کرتے ہیں تو حسد اور رقابت کی بجائے بڑے بہن بھائی چھوٹوں کے لیے زیادہ ذمہ دار اور مددگار ہو جاتے ہیں۔ انہیں سکول کا کام کروانا اور تحفظ فراہم کرنا اپنا فرض سمجھتے ہیں خصوصاً بڑی بہن چھوٹے بہن بھائیوں کے لیے زیادہ ذمہ دار ہوتی ہے۔ الغرض یہ کہ بہن بھائی ایک دوسرے کے لیے جذباتی مسائل حل کرنے میں فعال کردار ادا کرتے ہیں۔

3- ہم عمروں کا کردار

بچوں میں معاشرتی نشوونما اور سماجی مطابقت پیدا کرنے میں ہم عمر بچے اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ بچے والدین کی نصیحت پر عمل کرنے کی بجائے اپنے ہم عمر دوستوں کی بات کو زیادہ اہمیت دیتے ہیں اور اپنی بری عادات بھی ان کے کہنے پر چھوڑ دیتے ہیں۔

(i) ہم عمر بچے اپنے دوستوں کے عاداتی مسائل کی شناخت میں مدد دیتے ہیں مثلاً گروپ کی پسندیدہ عادات و اقدار سے روشناس کرانا، ناپسندیدہ عادات سے بچنے کی ترغیب دینا اور ان پر گروہی دباؤ ڈالنا تاکہ ان کا مذاق نہ اڑایا جائے۔

(ii) ہم عمر بچے صبر و برداشت میں اضافے کا باعث بھی بنتے ہیں مثلاً کھیل یا دیگر سرگرمیوں میں ہار کو برداشت کرنا اور جیت کی خوشی پر ضبط کرنے میں رہنمائی کرنا۔

(iii) ہم عمر بچے عادات میں توازن پیدا کرنے کے بھی ذمہ دار ہوتے ہیں مثلاً دوستی اور دشمنی کی حدود میں تعین کرنا، شدید جذبات پر قابو پانا، لڑائی جھگڑے کے معاملات میں نہ صرف جھگڑے ختم کروانا بلکہ دوستی کروانا۔

(iv) بچوں کے جذباتی مسائل سلجھانے میں ہم عمروں کے ساتھ کھیل کود مددگار ثابت ہوتا ہے مثلاً کھیل کے دوران اضطراری کیفیت، زائد توانائی اور عدم توجہی کو دور کرنا اور خوف پر قابو پانا۔

(v) سماجی مہارتوں میں بھی ہم عمر دوست تعاون کرتے ہیں مثلاً اپنے ہم جماعت بچوں سے پیچھے رہنے کی صورت میں تعاون اور مدد کرنا، کھیل کود، تعلیمی معاملات میں ایک دوسرے کی رہنمائی کرنا اور مل جل کر کام کرنے میں خوشی محسوس کرنا۔

4- اساتذہ کا کردار

اچھے اساتذہ میں ان خصوصیات کا ہونا ضروری ہے مثلاً مضمون پر مکمل عبور، موثر طریقۂ تدریس، ہمدرد اور باوقار، محنتی، غیر جانبدار، خوش مزاج اور فرض شناس وغیرہ نیز ان کا طالب علموں سے قریبی رابطہ ہو اور وہ ان کے مسائل سے واقف ہوں تاکہ وہ ان کی مدد اور راہنمائی کر سکیں۔

7.3.3 رویوں کے مسائل حل کرنے کے لیے مناسب طریقوں کا انتخاب
(Selection of Proper Methods of Handling Behavioural Problems)

خوف اور عدم تحفظ کے شکار بچوں کو اس بات کا احساس نہیں ہوتا کہ انہیں کسی قسم کا رویہ اپنانا چاہیے اگر بچوں کے عاداتی مسائل میں مسلسل اضافہ ہو رہا ہو تو اس کا مطلب ہے کہ انہیں مدد کی ضرورت ہے کیونکہ بچے اپنے بڑوں سے یہ توقع کرتے ہیں کہ وہ ان کے مسائل کو

سمجھیں اور انہیں حل کرنے میں ان سے تعاون کریں۔ تین سے بارہ سال کی عمر کے بچے بعض اوقات ایسے رویوں کے مسائل کا شکار ہو جاتے ہیں جو والدین، بہن بھائیوں اور رشتہ داروں کے لیے پریشانی کا باعث بن ہوتے ہیں۔ مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کرنے سے بچوں کے رویوں کے مسائل حل کیے جاسکتے ہیں۔

i- بچوں کی حوصلہ افزائی کرنا: اگر بچے اچھے اخلاق اور سلوک کا مظاہرہ کریں یا کوئی نمایاں کامیابی حاصل کریں تو ان کی حوصلہ افزائی اور تعریف کریں اگر ان کے اچھے کام پر خاموشی یا سردمہری کا اظہار کیا جائے تو وہ غلط رویہ اختیار کر کے توجہ حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس لیے ہر بچے کی انفرادیت اور صلاحیت کے مطابق اس کی حوصلہ افزائی کریں۔

ii- ضروری ہدایات ورہنمائی کرنا: بچوں کو کام کرنے یا نہ کرنے کے بارے میں ہروقت حکم یا ہدایات نہ دیں بلکہ انہیں مثبت انداز میں ہدایات دی جائیں تاکہ ان میں قوت فیصلہ کی تربیت اور خوداعتمادی پیدا ہو۔ اگر کسی مرحلے پر انہیں رہنمائی درکار ہو تو ان کی مدد کی جائے ورنہ وہ منفی ردعمل کے طور پر ضروری ہدایات بھی نظرانداز کرنے لگتے ہیں۔

iii- بے جا روک ٹوک سے گریز: بچوں کی خودمختاری اور خواہشات کو پھلنے پھولنے کے مواقع فراہم کریں، تحفظ کی خاطر ان کی صحت کو نقصان پہنچانے والے معاملات سے منع کریں، کھیل اور دیگر سرگرمیوں میں شرکت پر پابندی نہ لگائیں کیونکہ ہر وقت روک ٹوک کرنے اور شرارتی یا گستاخ جیسے القابات سے نوازنے کی وجہ سے بچے اپنی صلاحیت و قابلیت کے سلسلے میں مشکوک ہو جاتے ہیں اور ان میں زندگی بھر قوت فیصلہ کی کمی رہتی ہے۔

iv- غیرضروری تنقید سے گریز: غیرضروری تنقید یا برا بھلا کہنے سے بچوں میں غصے اور نظرانداز کیے جانے کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ ان پر بے جا تنقید نہ کریں کیونکہ اس سے ان کی شخصیت پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

v- متوازن غذا کی فراہمی: بچوں کو تمام غذائی اجزاء پر مشتمل تازہ اور متوازن غذا فراہم کریں۔ فاسٹ فوڈز (Fast Foods) بچوں خوراک میں شامل نہ کریں کیونکہ چپس، مشروبات اور کولا وغیرہ بچوں کے رویے میں تیزی پیدا کرتے ہیں۔

بچوں کی بہتر پرورش کے لیے والدین کی ذمہ داری ہے کہ وہ ان کے لیے خوشگوار و دوستانہ ماحول، داد و تحسین اور تحفظ و محبت کی فضا پیدا کریں تاکہ ان کے جذبات اور ضروریات کی تسکین ہو اور وہ معاشرے اور خاندان کے لیے مفید ثابت ہوں۔

اہم نکات

1- رویہ کسی بھی فرد کے طرزِ عمل، برتاؤ، سلوک اور مکمل کردار پر مشتمل ہوتا ہے۔

2- بچوں کے ذاتی تجربات، ذہنی صلاحیت اور معلومات ان میں مخصوص رویے پروان چڑھاتے ہیں۔

3- بچوں کی معاشرتی، اخلاقی اور جذباتی نشوونما جب صحیح طور پر نہیں ہوتی تو ایسے بچے مختلف رویوں کے مسائل کا شکار نظر آتے ہیں۔ یہ بچے غیر معاشرتی رویہ اپناتے ہیں اور دوسرے افراد کے لیے غیر ہمدردانہ جذبات رکھتے ہیں۔

4- بچے اپنی ضروریات، مقاصد اور توجہ حاصل کرنے کے لیے دوسروں کو نقصان پہنچانے سے بھی گریز نہیں کرتے۔ اس کے لیے وہ لڑائی جھگڑا، توڑ پھوڑ، بدمزاجی اور مار پیٹ جیسے رویے اپناتے ہیں۔

5- بچوں کے نارمل معاشرتی رویے میں سماجی قبولیت، ہمدردی، شراکت وتعاون، قابل اعتبار ہونا اور بھروسہ شامل ہیں۔

6- بچوں کے غیر معاشرتی رویوں میں جھگڑالو پن، چھیڑ چھاڑ، منفی رویہ، طاقت کا مظاہرہ، جارحیت پسندی، خود پسندی اور متعصب ہونا شامل ہیں۔

7- رویوں کے مسائل بنیادی اور ثانوی ہوتے ہیں۔

8- بنیادی مسائل میں عصبی، کرداری اور رویوں کے مسائل کا احاطہ کیا جاتا ہے جبکہ ثانوی مسائل میں نفسیاتی رویے کو اہمیت دی جاتی ہے۔

9- بچوں کے رویوں کے مسائل کی وجوہات تنہائی، بھوک، پریشانی، تھکاوٹ، بیزاری، جسمانی سزائیں، نظم وضبط کی کمی، توجہ کی کمی، والدین کے جھگڑے، خانگی مسائل اور بچوں سے وابستہ بے جا توقعات کا دباؤ ہے۔

10- والدین بچوں میں رویوں کے مسائل میں بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔ ان کی معاشی الجھنیں، فکرمندی، پریشانی، تھکن، غیر صحت مندی، مصروفیات، تربیت سے ناواقفیت، غذاؤں کا غلط انتخاب اور بچوں سے اعلیٰ توقعات بچوں کے لیے ذہنی انتشار، ناکامی اور مایوسی کا باعث بنتی ہیں۔

11- بہن بھائیوں میں حسد ورقابت کے جذبے اگر دانشمندی سے حل نہ کیے جائیں تو یہ بچوں میں ذہنی وجذباتی عدم استحکام پیدا کرتے ہیں اور رویوں کے مسائل کا باعث بنتے ہیں۔

12- ہم عمروں اور دوستوں کے منفی رویے یعنی چھیڑ چھاڑ، تشدد، طنز اور جسمانی جارحیت بچوں میں احساس کمتری پیدا کرتی ہے بچوں میں ذات کا تصور بھی ہم عمروں کی تعریف وستائش یا تنقید کی بدولت پنپتا ہے۔

13- بچوں میں مثبت رویوں کی تربیت کے لیے ان کے سامنے مثالی کردار بننا، تنقید کی بجائے تعریف کرنا، حقیقت پسندانہ توقعات کی وابستگی، مستقل مزاجی، تکرار سے گریز اور معذرت اہم ہیں۔

14- بچوں میں منفی رویوں کی کے روک تھام کے لیے ان کے غلط رویہ پر ناراضگی کا اظہار کریں، ان سے عدم دلچسپی کا اظہار کر کے اصلاح کریں، ناشائستہ حرکات پر تنبیہ کریں اور صرف دھمکی کی بجائے کبھی کبھی سختی اور سزا سے بھی کام لیں۔

15- والدین اپنے خانگی حالات اور ماحول کو خوشگوار بنا کر اور بچوں پر بھرپور توجہ و محبت دے کر ان کے مسائل حل کر سکتے ہیں۔

16- بڑے بہن بھائی اپنے چھوٹے بہن بھائیوں کے رویوں کے مسائل حل کرنے میں والدین کے ممد و معاون ثابت ہوتے ہیں۔ ان کے معاشرتی رویے کو بہتر بنانے اور اچھے اوصاف پیدا کرنے میں ان سے دوستی کی فضا میں رہنمائی کرتے ہیں۔

17- بچوں کے رویوں کے مسائل حل کرنے کے لیے ان کی حوصلہ افزائی و رہنمائی، بے جا روک ٹوک سے احتراز، غیر ضروری تنقید سے پرہیز اور متوازن غذا وہ عوامل ہیں جو جذباتی نشوونما میں مفید ثابت ہوتے ہیں اور ان کے رویوں کے مسائل کو بخوبی حل کرنے میں مددگار ہوتے ہیں۔

سوالات

1- ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

(i) جن بچوں کی دیکھ بھال اور پرورش محبت و شفقت اور اصولوں کے مطابق کی جاتی ہے۔ وہ بچے کن جذباتی تجربات کے درمیان پھلتے پھولتے ہیں؟

- مثبت
- منفی
- بے خوفی
- عدم تحفظ

(ii) والدین کی محبت و توجہ میں کمی یا پھر دودھ جلد چھڑانے کی بنا پر بچہ کس عادت میں مبتلا ہو جاتا ہے؟

- حسد
- انگوٹھا چوسنا
- جھوٹ بولنا
- بستر گیلا کرنا

(iii) جو بچے عدم تحفظ یا معاشرتی عدم مطابقت کا شکار ہوں وہ اپنے سے چھوٹی عمر کے بچوں میں بہتر صلاحیتیں دکھاتے ہیں لیکن پھر بھی کیسے دکھائی دیتے ہیں؟

- خوش
- احساس برتری میں مبتلا
- مضطرب
- حاسد

(iv) بچوں کی تربیت کے لیے اصول وضوابط مرتب کرنے میں کس بات کی ضرورت ہوتی ہے؟

- لچک
- نرمی
- تنقید
- مستقبل مزاجی

(v) بچوں کو تنبیہ کس لیے ہونی چاہیے؟

- نظرانداز کرنے کے لیے
- توجہ کے لیے
- بہتری اور اصلاح کے لیے
- ناراضگی سے بچانے کے لیے

-2 مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i) رویہ کی تعریف کریں۔
(ii) رویوں کے مسائل سے کیا مراد ہے؟
(iii) بچے میں حسد کا جذبہ کیونکر پیدا ہوتا ہے؟
(iv) بچوں میں لڑائی جھگڑے کی عادت کیسے پیدا ہوتی ہے؟
(v) رویوں کے مسائل کی چار وجوہات لکھیں۔
(vi) رویوں کے مسائل میں بہن بھائی کیا کردار ادا کرتے ہیں؟
(vii) بچوں کے سامنے مثالی کردار بننے سے کیا مراد ہے؟
(viii) ہم عمر بچے رویوں کے مسائل کی شناخت میں کیا کردار ادا کرتے ہیں؟

-3 تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

(i) رویوں کے مسائل کی تعریف کریں۔ نارمل/ معاشرتی رویے اور غیر نارمل/ غیر معاشرتی رویے میں فرق بیان کریں۔
(ii) خوف، حسد اور جھوٹ کے مسائل پر نوٹ تحریر کریں۔
(iii) رویوں کے مسائل کی وجوہات پر بحث کریں۔
(iv) بچوں کے رویوں کے مسائل میں والدین کے کردار کو تفصیلاً بیان کریں۔
(v) بچوں کے رویوں کے مسائل میں دوستوں، ہم جماعت بچوں اور اساتذہ کے کردار کی اہمیت بیان کریں۔
(vi) بچوں میں مثبت رویہ پیدا کرنے کے طریقے لکھیں۔
(vii) بچوں میں منفی رویے کی روک تھام کیونکر ممکن ہے؟ تفصیلی نوٹ لکھیں۔
(viii) بچوں کے رویوں کے مسائل حل کرنے کے مناسب طریقے تحریر کریں۔

8 انسانی نشو ونما میں خاندان اور معاشرے کا کردار

(ROLE OF FAMILY AND COMMUNITY IN HUMAN DEVELOPMENT)

عنوانات (Contents)

طلبہ کے سیکھنے کے ماحصل (Students' Learning Outcomes)

ان عنوانات کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہوں گے کہ

- والدین اور بچوں کے درمیان صحت مندانہ تعلقات کی اہمیت بیان کرسکیں۔
- والدین کے مختلف اقسام کے طرزِ عمل کے اثرات بیان کرسکیں۔
- بچے کی نشوونما پر والدین اور بچوں کے تعلقات کے اثرات جان سکیں۔
- بہن بھائیوں سے تعلقات بیان کرسکیں۔
- شخصیت کی نشوونما پر بہن بھائیوں سے تعلقات کے اثرات کو سمجھ سکیں۔
- بہن بھائیوں سے صحت مندانہ تعلقات میں والدین کے کردار پر بحث کرسکیں۔
- ہم عمروں سے تعلقات پر بحث کرسکیں۔
- ہم عمروں سے مثبت اور منفی دباؤ کے اثرات بیان کرسکیں۔
- سکول میں بچوں پر استحصال بالجبر کے اثرات بتاسکیں۔
- سکول میں استحصال بالجبر کے مسائل کا حل تلاش کرسکیں۔
- نگران مثلاً والدین، ملازمہ، ڈے کیئر سٹاف اور اساتذہ کے کردار پر بحث کرسکیں۔
- نگران کی ذمہ داریوں کی شناخت کرسکیں۔
- خاندان اور بچوں پر نگران کے اثرات کو بیان کرسکیں۔
- نگران معمر افراد کی دیکھ بھال کی ذمہ داریوں کی شناخت کرسکیں۔

8.1 والدین اور بچوں کے تعلقات (PARENT CHILD RELATIONSHIP)

8.1.1 والدین اور بچوں کے درمیان صحت مندانہ تعلقات کی اہمیت (Importance of Healthy Parent Child Relationships)

والدین اور بچوں کے باہمی تعلقات بچے کی نشوونما پر گہرے نقوش چھوڑتے ہیں۔ چونکہ بچے کی تربیت گھر سے شروع ہوتی ہے اس لیے بچپن کے تجربات و مشاہدات اس کے مستقبل کی زندگی میں اس کے کردار پر اثرانداز ہوتے ہیں۔ مثلاً بچوں کو نظم وضبط اور اخلاقی قدروں سے روشناس کرنا، بچے میں احساس ذمہ داری پیدا کرنا اور بچوں کے رویوں کو مثبت انداز میں ڈھالنا۔

بچوں کی نشوونما کے مختلف مراحل میں ہر دور کے تقاضے جدا جدا ہیں۔ شیرخوارگی، بچپن اور نوبلوغت کے ادوار میں بچے والدین سے بہت سی توقعات رکھتے ہیں۔ ان کی توقعات پر پورا اترنا والدین کی ذمہ داری سمجھی جاتی ہے۔ والدین پر بچوں سے متعلق درج ذیل ذمہ داریوں کو پورا کرنا ضروری ہے۔ مثلاً

(i) بچوں کو کسی قسم کا نقصان نہ پہنچائیں ان کو نظرانداز نہ کریں یا تنہا نہ چھوڑیں، بچوں کی حفاظت کریں اور ان میں دلچسپی لیں۔
(ii) جب بچہ سکول کی عمر کو پہنچے تو اس کی مناسب تعلیم کا بندوبست کریں۔
(iii) بچے کی معاشی ضروریات کو پوری کریں۔
(iv) بچے کو جسمانی اور اخلاقی تحفظ فراہم کریں۔
(v) والدین بچوں کی حرکات کے قانونی ذمہ دار ہوں۔
(vi) بچے سے قریبی رابطہ رکھیں۔

یہ حقیقت ہے کہ جب کوئی بچہ دنیا میں آنکھ کھولتا ہے تو اس کا ذہن صاف سلیٹ کی مانند ہوتا ہے۔ والدین اور گھر کے دیگر افراد سے بچے اٹھنے بیٹھنے کے انداز، سونے جاگنے کے اوقات، بات کرنے کے انداز اور طور طریقے، کھانے پینے کے آداب اور بڑوں کا ادب واحترام وغیرہ سیکھتے ہیں۔ یہ ایک مستقل اور مسلسل عمل ہے جس کے لیے براہ راست یا بلاواسطہ سزا یا جزا کے اصول اپنائے جاتے ہیں۔ ان حرکات، مہارتوں اور رویوں کے سکھانے کا بنیادی مقصد یہ ہے کہ بچہ معاشرے سے مطابقت پیدا کرسکے اور دیگر افراد کے لیے پسندیدہ شخصیت قرار پائے نیز والدین اپنی ذمہ داریوں سے احسن طریقے سے عہدہ برآ ہوں۔

والدین وہ واحد ہستیاں ہیں جن کی اچھائیاں، برائیاں، نیک نامی، بدنامی، سماجی و معاشی حیثیت بچے میں منتقل ہوتی ہیں۔ بچے کے لیے ان جیسا بے لوث پیار، محبت خلوص، ایثار، کوشش اور تکالیف کوئی دوسرا برداشت نہیں کرسکتا۔ مثالی والدین بننے کے لیے پراعتماد ہونا ضروری ہے۔ والدین کے اعتماد کا انحصار ان کی عمر، سابقہ تجربات اور اقتصادی حیثیت پر ہوتا ہے۔

8.1 والدین کے مختلف اقسام کے طرزِ عمل کے اثرات
(Effects of Different Types of Parenting)

بچوں کی تربیت والدین کا اہم ترین فریضہ ہے۔ بچوں کی اچھی تربیت کے لیے خود ان کے لیے مثال بننے کی کوشش کرنی چاہیے۔ بچوں کی مناسب تربیت کے لیے والدین کو تمام بچوں سے یکساں محبت کا سلوک روا رکھنا چاہیے۔ اچھی عادات اور کامیابی پر حوصلہ افزائی اور غلط باتوں پر سرزنش کرنی چاہیے۔ بے جا لاڈ پیار اور سختی سے احتراز کرنا چاہیے۔ ہدایات اور حکم مثبت انداز میں دینے چاہییں۔ سماجی ہم آہنگی اور مطابقت پیدا کرانے کے لیے ثابت قدمی اور ٹھوس ارادے سے کام لینا چاہیے اور اصول و قواعد کی پابندی کرانی چاہیے۔ بچوں کی تربیت مختلف مزاج کے والدین مختلف طریقوں سے کرتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق یہ طرزِ عمل چار اقسام کا ہوتا ہے۔

1- جمہوری والدین (Democratic Parents)
2- تحکمانہ والدین (Authoritarian Parents)
3- اباحتی والدین (Permissive Parents)
4- غفلت شعار والدین (Neglecting Parents)

1- جمہوری والدین (Democratic Parents)

بچوں کی تربیت ایک بہت نازک اور اہم مرحلہ ہے۔ جمہوری والدین بہت سوچ بچار اور خوش اسلوبی سے بچوں کی تربیت کرتے ہیں۔ ایسے والدین ذمہ دار اور حساس ہوتے ہیں اور بچوں کے معاملات میں بے جا مداخلت نہیں کرتے لیکن پیار و محبت سے اصولوں کی پابندی کرواتے ہیں نیز مشفقانہ اور نرم رویہ اختیار کرتے ہیں۔

والدین سے جن بچوں کو محبت و شفقت حاصل ہوتی ہے ان میں خود اعتمادی نسبتاً زیادہ ہوتی ہے۔ دوسروں کے ساتھ خوشگوار تعلقات رکھنے میں ان کی سوچ مثبت ہوتی ہے۔ وہ گرم جوش، مضبوط، خود اعتماد اور تعلیمی میدان میں کامیاب ہوتے ہیں۔ ایسے والدین بچوں کو بتدریج ذمہ داریاں سونپتے جاتے ہیں تاکہ ان کے قوت فیصلہ کی مسلسل تربیت ہو سکے۔ والدین جمہوری طریقے سے بچے کی رائے، خیالات اور ضروریات سے آگاہ ہوتے ہیں لیکن صرف جائز ضروریات و خواہشات پوری کرتے ہیں اور دلائل و حقائق سے ان کو قائل کرتے ہیں۔ ایسے بچے بڑے ہو کر اپنی ذات پر کنٹرول، مقاصد کو حاصل کرنے میں مستقل مزاجی اور سکول میں اجتماعی سرگرمیوں میں تعاون کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ وہ والدین اور معاشرے کے لیے بھی مفید ثابت ہوتے ہیں اور اخلاقی پختگی بھی ان کی خاصیت ہوتی ہے۔

2- تحکمانہ والدین (Authoritarian Parents)

ایسے والدین رویے میں سخت، بے لچک، غیر ذمہ دار اور تنقیدی ہوتے ہیں۔ اپنے اثر و رسوخ سے حالات پر قابو پاتے ہیں۔ غصے اور سزا سے بچوں کی تربیت کرتے ہیں۔ ہر غلطی اور ناکامی پر سزا دیتے اور سختی سے گفتگو کرتے ہیں۔ غلط عادات اور سست روی پر

جھڑک دیتے ہیں اور شدید ناراضگی کا اظہار کرتے ہیں۔ان کی بے جا روک ٹوک بچوں کی شخصیت پر منفی اثرات مرتب کرتی ہے۔جس کی وجہ سے اکثر بچوں میں خود اعتمادی کی کمی ہو جاتی ہے۔زبان میں لکنت آنے لگتی ہے اور ان کی ذات میں بے یقینی پیدا ہو جاتی ہے۔

فلوجیل (Flugel) کے مطابق ''سخت گیر والدین بچوں کو بد مزاج، باغی، سرکش، جھگڑالو اور جارحانہ مزاج والا بنا دیتے ہیں۔'' تحکمانہ والدین بچوں سے ہر بات میں سختی برتتے ہیں، انہیں بات بے بات ڈانٹ دیتے ہیں۔ان کے شدید طرز عمل کی وجہ سے بچوں کی شخصیت مسخ ہو جاتی ہے۔وہ ضدی، خودسر، تنک، مزاج اور چڑ چڑے ہو جاتے ہیں۔ان کی تخلیقی اور تعمیری صلاحیتیں دب جاتی ہیں اور وہ ذہنی مریض بن جاتے ہیں۔

3- اباحتی والدین (Permissive Parents)

ایسے والدین لاپرواہ ہوتے ہیں۔وہ بچوں کی تربیت کے لیے مستقل مزاجی سے کسی اصول پر کاربند نہیں رہتے۔بچوں کو اپنی من مانی کرنے کی بھرپور آزادی ہوتی ہے۔بعض گھرانوں میں بچوں کو کسی بھی بات پر ٹوکا نہیں جاتا اور انہیں ہر کام کرنے کی اجازت ہوتی ہے۔

فرویڈ (Frued) کے مطابق ''ایسے بچوں کے والدین ان کی پرورش حد سے زیادہ پیار، توجہ، تحفظ اور محتاط طریقے سے کرتے ہیں جس سے بچوں میں خود اعتمادی، قوت فیصلہ کی کمی اور غیر یقینی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے اور ان میں خود انحصاری کی بجائے دوسروں پر انحصار کرنے کی عادت پیدا ہو جاتی ہے اور نوبلوغت کے دور میں پہنچنے کے باوجود معمولی سے معمولی کام کے لیے بھی وہ دوسروں اور خاص طور پر اپنے والدین پر انحصار کرنے پر مجبور ہوتے ہیں، تعلیمی میدان میں بھی کمزور ہوتے ہیں اور کسی بھی کام کو کرنے کی جرات نہیں کرتے۔اس کے علاوہ سماجی تعلقات میں شرمیلے ہوتے ہیں۔عام طور پر گھر کے سب سے چھوٹے بچے کے ساتھ ایسا سلوک ہوتا ہے۔ایسے گھرانوں میں چونکہ روک ٹوک کم ہوتی ہے اس لیے حد سے زیادہ آزادی سے وہ بڑے ہو کر معاشرے کے قوانین توڑنے میں بھی جھجک محسوس نہیں کرتے اور انھیں معاشرتی رہن سہن میں عملی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

4- غفلت شعار والدین (Neglecting Parents)

ایسے والدین جذباتی طور پر افسردہ، پریشان اور علیحدگی پسند ہوتے ہیں وہ بچوں پر اپنا وقت اور توانائی صرف کرنا پسند نہیں کرتے، بچوں کی سرگرمیوں اور تعلیمی کارکردگی سے انہیں کوئی سروکار نہیں ہوتا اور وہ بچوں کے اکثر معاملات سے لاتعلق رہتے ہیں۔والدین کی محبت وشفقت سے محروم یہ بچے اپنی آئندہ زندگی میں دوسروں سے تعلقات میں سردمہر اور بے حس ہوتے ہیں اور جوان ہونے پر ان کی خاندان اور والدین سے رغبت بھی کم ہوتی ہے۔

والدین کا منفی رویہ بچوں میں سماجی مطابقت پیدا کرنے کا سبب بنتا ہے۔انہیں دوسرے افراد کے رویوں کو

سمجھنے میں مشکل پیش آتی ہے۔اعتماد میں کمی کی وجہ سے وہ اپنی ذات کے خول میں بند ہونے کی کوشش کرتے ہیں۔سکول کے دیگر بچوں یا اپنے ہم جماعت دوستوں کے ساتھ لڑائی جھگڑے میں ملوث ہوتے ہیں یا پھر الگ تھلگ رہ کر بے حسی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔سکول میں بچوں کی تعلیمی کامیابی یا ناکامی کا انحصار بھی والدین کی پرورش پر ہی ہوتا ہے۔گھریلو ماحول میں پریشانی اور کشیدگی سے بچوں کو سکول کے ماحول میں ہم آہنگی پیدا کرنے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور ان کی پڑھائی بھی متاثر ہوتی ہے۔

8.1.3 بچے کی نشوونما پر والدین اور بچوں کے تعلقات کے اثرات
(Effects of Parent Child Relationships on the Development of Child)

بچے کی شخصیت کی بنیاد زندگی کے شروع میں ہی رکھی جاتی ہے اور خاندان وہ ابتدائی گروہ ہے جس کے اثرات بچہ سب سے زیادہ قبول کرتا ہے۔ والدین کی خصوصیات بچے پر گہرا اثر ڈالتی ہیں۔ والدین کی نفسیاتی خصوصیات کی وجہ سے بچے کو علم ہوتا ہے کہ اس کے والدین اس کی ضروریات اور خواہشات کس انداز سے پوری کرتے ہیں کیونکہ بچے میں اخلاقی تربیت اور کردار کی مضبوطی بھی والدین کی طرف سے ہی آتی ہے۔

والدین بچے کی غلط اور بری عادات پر اسے روکتے ٹوکتے ہیں۔ کامیابی اور حقیقی کاوش پر ہمت افزائی کرتے ہیں اور انعام سے نوازتے ہیں۔ بچے چونکہ اچھائی و برائی میں تمیز کرنے سے قاصر ہوتے ہیں۔ اس لیے والدین اپنے ذاتی تجربات کی روشنی میں انہیں برائی سے بچانے اور اچھائی کی جانب راغب کرنے کی تربیت دیتے ہیں اور ان کی اصلاح کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ والدین بچے کے جذبات و احساسات، محبت و شفقت، تسلی و تسکین وغیرہ کی ہمدردانہ تشفی بھی کرتے ہیں۔ بچے کی نشوونما پر والدین اور بچوں کے تعلقات کے مندرجہ ذیل اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

i- زیادہ افراد پر مشتمل خاندان: ایسے خاندان میں بچوں کی صحیح تربیت نہیں ہو پاتی کیونکہ والدین تمام بچوں پر یکساں توجہ نہیں دے سکتے۔ ایسے بچے جسمانی، ذہنی اور معاشرتی پسماندگی کا شکار ہو جاتے ہیں اور والدین کے بارے میں منفی رویے کا اظہار کرتے ہیں۔

ii- ترتیب ولادت: ہر نئے بچے کی ولادت کے ساتھ ساتھ والدین کے تجربات بدلتے رہتے ہیں۔ پہلوٹھی کے بچے کو خاندان میں بہت زیادہ توجہ ملتی ہے اور اس کی چھوٹی سے چھوٹی ضرورت کا خیال رکھا جاتا ہے۔ کیونکہ پہلوٹھی کے بچے کو والدین بعد میں آنے والے بچوں سے زیادہ ذمہ دار سمجھتے ہیں۔ وہ بات چیت میں بھی خود اعتماد ہوتا ہے کیونکہ اس کا واسطہ زیادہ تر بڑوں سے پڑتا ہے۔ مثلاً والدین، دادا، دادی، وغیرہ جبکہ درمیان میں یا آخر میں پیدا ہونے والے بچے بڑے بچوں کی صحبت میں زیادہ وقت گزارتے ہیں۔

iii- بچوں کی شکل وشبہات اور وضع قطع: اگر ولادت کے وقت بچے کی ظاہری وضع قطع یا شکل کسی ناپسندیدہ رشتہ دار سے مماثلت رکھتی ہے تو ایسے بچوں کو والدین نادانستہ طور پر مسترد کر دیتے ہیں اور ان کی پیدائش پر وہ گرم جوشی نہیں دکھاتے جو کہ بچے کا حق ہے۔ اس کے برعکس خوش شکل بچوں کو جلد قبولیت حاصل ہوتی ہے اور وہ زیادہ توجہ اور محبت سمیٹتے ہیں۔

iv- جنس کا اثر: ہمارے معاشرے میں عام طور پر والدین کو بیٹے کی شدید خواہش ہوتی ہے اگر دوسری یا تیسری بیٹی پیدا ہو جائے تو اس سے وہ دلبرداشتہ ہو جاتے ہیں اور بیٹی کو وہ پیار نہیں دے پاتے جس کی وہ حقدار ہوتی ہے۔ بنیادی پیار جو بچے کو والدین سے ملتا ہے اس سے محرومی اس کی ساری شخصیت کو کمزور کر دیتی ہے۔ والدین میں سے کسی ایک کی موت، طلاق یا علیحدگی بھی اس محرومی کا باعث بن سکتی ہے۔

v- والدین کی سماجی حیثیت: ایسے والدین جو غریب اور بیروزگار ہوتے ہیں وہ اپنے بچوں سے ناروا سلوک کرتے ہیں۔ اپنے بچوں کو خدمت، انکساری اور اطاعت کی تربیت دیتے ہیں۔ ضبط نفس اور موزوں وقت کے انتظار کی تاکید کرتے ہیں۔ غریب گھرانے کے بچے جلد ہی خود مختار ہونے کی کوشش کرتے ہیں اور دوسرے بچوں کی نسبت بہت جلد سماجی برائیوں کا شکار ہو سکتے ہیں۔ متوسط طبقے کے والدین اپنے بچوں سے بہت سی توقعات وابستہ کر لیتے ہیں اور بچوں کی تربیت کے لیے بے حد فکرمند اور جلد باز ہوتے ہیں۔ اس طرح بعض اوقات بچے بہت زیادہ تناؤ یا الجھن کا شکار رہتے ہیں۔

vi- ماؤں کا تعلیم یافتہ ہونا: جو خواتین تعلیم یافتہ یا ملازمت پیشہ ہوتی ہیں وہ اپنے بچوں کی پرورش دوسری ماؤں سے بہتر کرتی ہیں۔ وہ بچوں میں خود مختاری اور خود اعتمادی پیدا کرتی ہیں۔ جتنا وقت بھی وہ ان کے ساتھ گزارتی ہیں ان کی تربیت بہتر انداز میں کرتی ہیں۔ جبکہ گھریلو خواتین غیر مطمئن نظر آتی ہیں اگرچہ وہ بچوں کے ہمراہ زیادہ وقت گزارتی ہیں مگر کام کے بوجھ، محتاجی اور مسلسل تناؤ کے باعث بچوں سے مار پیٹ، جھنجھلاہٹ، چڑچڑاپن اور لاپرواہی کا رویہ اختیار کرتی ہیں جس سے بچوں میں منفی رویے پروان چڑھتے ہیں۔

8.2 بہن بھائیوں سے تعلقات (SIBLING RELATIONSHIPS)

جس طرح والدین اور بچوں کے تعلقات اہم ہیں اسی طرح گھر میں رہنے والے دوسرے چھوٹے یا بڑے بہن بھائیوں کے ساتھ بھی بچے کے تعلقات اہمیت رکھتے ہیں۔ ان تعلقات کی نوعیت اچھی ہو یا بُری اس کے اثرات بچے کی زندگی پر دوررس اور گہرے ہوتے ہیں۔ یہ بیک وقت خوشی، غصہ، حسد، مایوسی، مقابلہ اور دوستی وغیرہ کے جذبات ہوتے ہیں۔ بچوں کے بہن بھائی ان کے ہمدم ہوتے ہیں۔ اوائل زندگی کے ماہ وسال وہ ان کی محبت میں گزارتے ہیں۔ بہن بھائیوں کے درمیان ایک انوکھا رشتہ اور قریبی بندھن ہوتا ہے۔ اگر بچوں کی عمروں کا درمیانی وقفہ کم ہو تو پھر ان میں چھیڑ چھاڑ، بال نوچنا، چٹکیاں بھرنا، لڑائی جھگڑا، گتھم گتھا ہونا، برا بھلا کہنا، شور شرابا اور غل غپاڑہ کرنا جیسی حرکات مشاہدے میں آتی ہیں۔ جبکہ قریبی تعلق ہونے کی بنا پر بہن بھائی آپس میں سکول کی کارکردگی، لوگوں سے میل ملاپ کے تجربات، سرگرمیوں، پسندیدگی، مشاغل اور ترجیحات کا تذکرہ کرتے ہیں اور ایک دوسرے کے اثرات اور رائے بھی قبول کرتے ہیں۔

بڑا بچہ چھوٹے بچے کی حفاظت اور دیکھ بھال کرتا ہے۔ عموماً چھوٹے بچے خوش دلی سے اسے قبول کر لیتے ہیں۔ اگر ان کی عمروں کا فرق زیادہ ہو یعنی بڑا بچہ سکول جانے والا یا نوبلوغ ہو اور دوسرا شیر خوار ہو تو ان کے درمیان عمر کی بڑی خلا ہوتی ہے۔ بسا اوقات نوبلوغ والدین کے ساتھ بچے کی پرورش میں مددگار بھی ثابت ہوتے ہیں اور بڑی بہن تو بالخصوص ماں کے ساتھ بچے کی نگہداشت میں برابر کی شریک ہوتی ہے۔

8.2.1 بہن بھائیوں کے نارمل تعلقات (Normal Sibling Relationships)

خاندان میں نئے بچے کی آمد سے بڑے بچے میں حسد کے جذبات پیدا ہو جاتے ہیں۔ بڑا بچہ اگر چہ اپنے نئے بھائی یا بہن سے محبت کے جذبات رکھتا ہے تاہم اس خوف میں مبتلا رہتا ہے کہ والدین کی محبت و توجہ اس کی جانب اب کم ہو جائے گی اس لیے بڑا بچہ اپنے آپ کو غیر محفوظ تصور کرتا ہے اس تصور کو بہن بھائیوں کی رقابت (Sibling Rivalry) کہا جاتا ہے۔ بچے اپنی حسد و رقابت کو کئی انداز سے ظاہر کرتے ہیں۔ مثلاً طفلانہ کردار کی طرف لوٹ جانا، معمولی بات پر بھی خوب اونچا اونچا رونا، والدین کی گود میں چڑھنا، توتلا بولنا، اشاروں سے اپنی بات سمجھانا یا پھر پیشاب پر کنٹرول ختم ہو جانا۔ یہ تمام نشانیاں اس بات کی نشاندہی کرتی ہیں بچہ اپنے آپ کو تنہا محسوس کر رہا ہے اور اپنے آپ کو دوبارہ ایک ننھے بچے کی مانند دیکھ کر توجہ حاصل کرنا چاہتا ہے۔ ایک اور طریقہ جس سے وہ اپنی اس رقابت کا اظہار کرتا ہے وہ نومولود کو نقصان پہنچانے کی کوشش کرنا ہے مثلاً اس کو بستر سے گرا دینا، اس کے منہ پر تکیہ رکھ دینا یا پھر یہ کہنا کہ اسے دوبارہ ہسپتال واپس کر دیا جائے۔

اہم معلومات

الفریڈ ایڈلر (Alfred Adler) نے بہن بھائیوں کے مابین مقابلے حسد اور عناد کے جذبات کا ہونا لازم قرار دیا ہے۔

بچہ جب چیزوں کی توڑ پھوڑ کرے، شور مچائے، جھگڑا کرے، منہ پھلا کر بیٹھ جائے، گستاخی سے بات کرے تو وہ یقیناً کسی ذہنی الجھن کا شکار ہوتا ہے اور ان سب باتوں کو کرنے سے اسے کسی نہ کسی قسم کی تسکین ملتی ہے۔ اگر ماں باپ بچے کے خیالات اور اس کی عادات کا صحیح اندازہ کر لیں تو وہ ہمدردی اور محبت سے بچے کی شکایات دور کر کے اسے خوشگوار زندگی گزارنے کا موقع فراہم کر سکتے ہیں۔

اہم تحقیق

برائینٹ اور کروکن برگ Bryant and Crockenberg کے مطابق اگر ماں کو دو چھوٹے بچوں کی دیکھ بھال کرنا پڑتی ہے تو وہ نئے بچے کی جانب نسبتاً زیادہ توجہ مبذول رکھتی ہے۔

8.2.2 شخصیت کی نشوونما پر بہن بھائیوں کے تعلقات کے اثرات (Effects of Sibling Relations on the Development of Personality)

بچوں کی شخصیت پر اس کے بہن بھائیوں کا گہرا اثر ہوتا ہے خصوصاً ان کی تعداد، جنس اور پیدائش میں درمیانی وقفہ وغیرہ۔ ماہر نفسیات ایرکسن کے مطابق ''بچپن میں بہن بھائیوں کا ساتھ ایک ایسا تجربہ ہے۔ جس کا کوئی نعم البدل نہیں''۔

بچوں کے بہن بھائیوں کی محبت میں پروان چڑھنے کے کئی فوائد ہیں۔ بچہ خلوص، شراکت، تحفظ جیسے احساسات کا تجربہ کرتا ہے۔ اختلاف رائے رکھنا، غلبہ پانا، مقابلہ کرنا جیسی خصوصیات سے بھی آشنا ہوتا ہے۔ خاندانی زندگی کے سرد و گرم اور حالات کی سنگینی سے بھی تحفظ حاصل کرتا ہے۔ اپنے بہن بھائیوں کی موجودگی

یہ حقیقت ہے

پہلے بچے کو یہ حسد ہوتا ہے کہ نومولود کی آمد نے اس کی وقعت کم کر دی ہے۔ اور والدین کی محبت میں شراکت آ گئی ہے جبکہ چھوٹے بچے اپنے بڑے بہن بھائیوں کی بڑائی، قوت اور مراعات پر رشک کرتے ہیں۔

میں وہ اجتماعی کھیل اور لڑائی جھگڑے سے بھی روشناس ہوتا ہے یہ تمام خاندانی تجربات اس کی شخصیت کو باہر کی دنیا سے مانوس ہونے اور ان میں مطابقت پیدا کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

خاندان کے پہلے بچے سے والدین کی توقعات بہت زیادہ ہوتی ہیں ایسے بچے بڑے ہو کر بہت ذمہ دار اور کامیاب ہوتے ہیں۔ پہلے بچے اپنے نئے بہن بھائی کی آمد کے ساتھ ہی بادشاہت کھو دیتے ہیں کیونکہ والدین کی توجہ کا محور اب نومولود ہوتا ہے۔ بچے کے لیے یہ ایک بہت تکلیف دہ تجربہ ہوتا ہے۔ والدین اس تجربے میں بچوں کی بہتر رہنمائی کر کے اس کی پریشانی کی شدت میں کمی کر سکتے ہیں۔

8.2.3 بہن بھائیوں کے ساتھ صحت مندانہ تعلقات میں والدین کا کردار
(Role of Parents in Developing Healthy Sibling Relationships)

جب بچہ مختلف انضباطی خلاف ورزی کرے یا جلن کے اظہار میں اپنے چھوٹے بھائی بہن کو گزند پہنچانا شروع کرے تو اس موقع پر صرف اخلاقی نصیحت کام نہیں کرتی۔ کیونکہ اس سے بچے کا یہ حسد قطعی طور ختم نہیں کیا جا سکتا البتہ ان حالات کو والدین اپنی سمجھداری سے سنبھال کر حسد کی شدت میں کمی کر سکتے ہیں بڑا بچہ اپنے اس خوف پر کہ یہ چھوٹا بچہ اس کا حریف نہیں ہے بتدریج قابو پا لیتا ہے۔ والدین بچوں میں حسد و رقابت کی شدت کو کم کرنے اور صحت مندانہ تعلقات پیدا کرنے کے لیے مندرجہ ذیل طریقے اپنا سکتے ہیں۔

(i) ذہنی تیاری: پہلے بچے کو نومولود کی پیدائش سے قبل ذہنی طور پر تیار کیا جائے کہ نیا بچہ گھر میں آنے والا ہے اور وہ اس کا دوست ہوگا اس کے ساتھ کھیلے گا تا کہ وہ اچانک اسے دیکھ کر پریشان نہ ہو۔

(ii) محبت و شفقت کی یقین دہانی: بچوں کو یقین دلایا جائے کہ اس کی محبت اور ضرورت ہمیشہ برقرار رہے گی اور نئے بچے کی آمد سے اس کی وقعت کم نہ ہوگی۔

(iii) حوصلہ افزائی کرنا: تمام بچوں کی آزادی، خود اختیاری اور خود مختاری کی حوصلہ افزائی کی جائے تا کہ بھروسے اور اعتماد کی فضا قائم کی جا سکے۔ والدین کو اپنے بچوں کی خوبیوں کو سراہنا چاہیے۔

(iv) مقابلے سے گریز: ہر بچے کی شناخت دوسرے سے مختلف ہوتی ہے والدین کو ہر بچے کی انفرادیت کی قدر کرنی چاہیے کسی ایک بچے کو دوسرے بچے پر فوقیت نہ دی جائے اور کسی ایک بچے کی کامیابی کو دوسرے بچوں کے لیے طعنہ نہ بنائیں۔

(v) خاندان کے فرد کے طور پر قبولیت: نومولود بچوں کی دیکھ بھال، اس کے لیے دودھ اور ہلکا پھلکا کھانا وغیرہ تیار کرنے میں بڑے بچوں کو بھی شامل کیا جائے۔ یوں وہ اس سے اپنائیت محسوس کرے گا اور اسے خاندان ہی کا ایک فرد تسلیم کرے گا۔

(vi) ایثار و قربانی کا جذبہ: والدین کا فرض ہے کہ وہ بچوں میں ایثار و قربانی کا جذبہ پیدا کریں۔ ہر فرد کے رتبے، مقام اور حیثیت کی شناخت کروائیں اسے باور کروائیں کہ جو محبت اور شفقت اسے اپنے والدین اور بہن بھائیوں سے ملتی ہے وہ کسی اور جگہ سے کبھی بھی

حاصل نہیں ہوسکتی۔ یہ تمام احساسات بچے میں خوداعتمادی پیدا کریں گے، وہ احساس ذمہ داری محسوس کرے گا اور اس طرح وہ رشک، حسد اور عناد کے جذبات پر قابو پانا سیکھ جائے گا۔

(vii) سلوک میں توازن: والدین کو چاہیے کہ بچوں کی ذمہ داریوں میں توازن رکھیں کسی ایک بچے کو زیادہ مراعات نہ دیں۔ بڑے بہن بھائی کو دوسروں پر فوقیت نہ دی جائے اور لڑکوں کو برتر اور لڑکیوں کو حقیر نہ سمجھیں۔

(viii) پیدائش میں وقفہ: بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ ہوتا تا کہ ہر بچے کو پوری توجہ اور محبت حاصل ہو سکے جس کا وہ حقدار ہے۔

8.3 ہم عمروں سے تعلقات (PEER RELATIONSHIPS)

بچے کی معاشرتی ضروریات میں ہم عمر بچوں سے تعلقات کی نہایت اہمیت ہے۔ معاشرتی مطابقت پیدا کرنے کے لیے ہم عمروں کے متوقع تقاضے، اصول وقواعد، مروجہ طریقے اور دستور العمل کا سمجھنا بہت ضروری ہے۔ بچے دوسرے بچوں کی صحبت اور کھیل کے درمیان بہت سی باتیں سیکھتے ہیں۔ ان کی دلچسپیاں، کھیل اور تعلیمی مصروفیات یکساں ہوتی ہیں۔ اس لیے ہم عمر بچے ایک دوسرے کی زندگی میں بہت اہم اور منفرد کردار ادا کرتے ہیں۔

8.3.1 ہم عمر بچوں سے تعلقات کی اہمیت (Importance of peer Relationships)

ہم عمروں اور دوستوں سے تعلقات بچوں کی نشوونما پر دوررس اثرات مرتب کرتے ہیں۔ قبل از سکول سے لے کر نوبلوغت کے دور تک ہم بچوں کی اپنی اقدار اور رویے سے متعلق توقعات ہوتی ہیں۔ آپس کے بحث مباحثے سے دوست اپنے تجربات و معاشرتی توقعات بیان کرتے ہیں جس سے آپس میں تعاون اور ہمدردی کی فضاء قائم ہوتی ہے۔

قبل از سکول اور سکول کے ابتدائی دور میں ہم عمر دوست بچوں کو خاندان سے دور معاشرتی تعلقات نبھانے میں مدد دیتے ہیں۔ یہ تعلقات غیر رسمی اور خلاف معمول ہوتے ہیں اور بچوں کی موجودگی کے ردعمل کے طور پر ابھرتے ہیں۔ بالفاظ دیگر بچے ایک ہی جماعت میں پڑھتے ہوئے ایک دوسرے سے کھیلنے اور مختلف مشاغل میں تعاون کرنے پر مجبور ہوتے ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

ہم عمر گروپ (Peer Group) کی اصطلاح ہر اس معاشرتی رشتے کے لیے استعمال ہوتی ہے جو بچوں کے درمیان ہوتا ہے۔ پیئر (Peer) کے لفظی معنی ہم رتبہ، ایک جیسا یا ہم عصر ہونا ہیں۔ یعنی ایسا گروپ جس میں ایک ہی عمر اور جماعت کے بچے ہوں۔

بچپن کے درمیانی دور میں جنس کے تصور کی مناسبت سے بچے اپنے دوست بناتے ہیں۔ ہم عصر بچے مقابلے، چیلنج اور تعاون جیسے رویے کے مواقع بھی فراہم کرتے ہیں۔

نوبلوغت کے دور میں ہم عصر دوست مختلف نازک نوعیت کے تجربات سے بھی روشناس کرواتے ہیں۔ مثلاً

(1) ایک بہترین دوست کی ضرورت واہمیت سے آگاہ کرتے ہیں۔ یہ تجربہ ان کی آئندہ زندگی کے انفرادی تعلقات میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

(2) ہم عمروں کے ساتھ تعلق اپنی جنس کے کردار کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔ جنس کے کردار سے مراد وہ رویے ہیں۔ جن کو مردانہ یا صنف نازک کی خصوصیات سمجھا جاتا ہے۔ مثلاً مردوں کو خود انحصار اور خود اعتماد ہونا چاہیے جبکہ خواتین صابر وشاکر اور محبت کرنے والی ہوں۔

اہم معلومات

ہر انسان اپنے ہم عمروں کی صحبت میں زیادہ وقت گزارنا پسند کرتا ہے۔ کیونکہ ان کے خیالات میں ہم آہنگی ہوتی ہے۔ انہیں تنقید یا اعتراض کا خدشہ نہیں ہوتا۔ وہ ایک دوسرے کے مشورے کو جلد قبول کر لیتے ہیں اور ان میں حسد یا منفی سوچ بھی کم ہوتی ہے۔

(3) خاندان سے باہر نوبلوغ کو معاشرتی ماحول سے ہم آہنگ کرنے میں ہم عصر دوستوں کی مدد درکار ہوتی ہے۔

(4) اپنے خاندان اور رویوں کی پرکھ سے نوبلوغ گروپ میں ایک انفرادیت حاصل کرتا ہے اور یہ بات اس کی خود اعتمادی کا باعث بنتی ہے۔

سرگرمی

کیا آپ کا کوئی عمر دوست ہے۔ آپ کے اس کے ساتھ کس قسم کے تعلقات ہیں؟

(5) دوستی کا رویہ ان کو پیار و محبت، توجہ و خیال اور ایثار و قربانی سکھاتا ہے۔

(6) دوسروں کی نگاہوں میں اپنا مقام بنانے کے لیے وہ مقابلہ کرتے ہیں اور پسندیدہ ادب وآداب اپناتے ہیں۔

8.3.2 ہم عمروں سے مثبت اور منفی دباؤ کے اثرات

(Negative and Positive Effects of Peer Pressures)

بچوں کی معاشرتی نشوونما، ذہنی سکون اور صلاحیتوں کو اجاگر کرنے کے لیے اپنے ہم عصروں کے ساتھ روابط اور تعلقات ضروری ہیں۔ یہ تعلق بچوں میں مثبت اور منفی دونوں طرح کے رویے پیدا کرتے ہیں۔

(i) ہم عمروں سے دباؤ کے مثبت اثرات (Positive Effects of Peer Pressure)

1- یہ دباؤ بچوں کو انفرادی تجربات سے آشنا کرواتے ہیں اور ان کی شخصیت میں معاشرتی پختگی پیدا کرتے ہیں۔

2- وہ دوستوں کی تقلید اور نقالی سے بہت سی اچھی عادات وحرکات سیکھتا ہے اور انہیں اپنی شخصیت کا حصہ بنا لیتا ہے۔

3- بچوں سے میل جول، کھیل کود اور مشترکہ مشاغل میں شرکت سے بچے میں ہمدردی کے جذبات پیدا ہوتے ہیں اور وہ دوسروں کی مدد اور ان سے تعاون کرنا سیکھتا ہے۔

4- دوسروں کے ساتھ روابط کے دوران اپنی بات کہتا اور دوسروں کی سنتا ہے۔ جس سے بچے میں صبر وتحمل پیدا ہوتا ہے اور اسے دوسروں کی خواہشات کا احترام کرنا آجاتا ہے۔

5- بچہ اپنے جذبات اور غصے پر کنٹرول کرنا سیکھتا ہے۔

6- ہم عصروں کے ساتھ تعلق بچے کی نہ صرف جسمانی بلکہ ذہنی صحت کے لیے بھی بہت ضروری ہے۔ بچے کی ذہنی صحت سے اس کی سکول میں تعلیمی کارکردگی بھی بہتر ہوتی ہے۔ مقابلے اور چیلنج کا رجحان بچے کی صلاحیتیں اجاگر کرتا ہے۔

اہم معلومات

ہوسٹ اور روبن سٹائن (Host and Robinstyen) کے مطابق بچے اپنے ہم عمروں کے ساتھ زیادہ دیر تک کھیل سکتے ہیں اور اس کھیل کے دوران زیادہ سیکھتے ہیں۔

(ii) ہم عمروں سے دباؤ کے منفی اثرات (Negative Effects of Peer Pressure)

ہم عصروں سے تعلقات کے کچھ منفی پہلو بھی ہیں۔ دوستوں میں اپنا آپ منوانے کے لیے بعض اوقات بچے غلط راستے اپنا لیتے ہیں۔ مثلاً

کیا آپ کو معلوم ہے؟

ستائش و تعریف، ملامت و الزام، تعاون و تصادم، مقابلہ اور چیلنج، بالادستی و فوقیت اور اطاعت گزاری کے عوامل شخصیت کی نشوونما پر مثبت و منفی اثرات مرتب کرتے ہیں۔

1- اکثر بچے دوسروں پر نکتہ چینی کرتے ہیں، عیب نکالتے ہیں، اپنے سے کمتر سمجھتے ہیں اور ان کی ہنسی اڑاتے ہیں۔ جب بچہ گروہ میں غیر مقبول اور ناپسندیدہ ہوتا ہے تو اس میں احساس کمتری پیدا ہوجاتا ہے۔

2- دوستوں کی تقلید اور نقالی میں بعض اوقات بچے اپنی خاندانی روایات اور اقدار کے خلاف کام کرنے لگتے ہیں تاکہ اپنے دوستوں کو متاثر کرسکیں۔ مگر یوں وہ اپنے والدین اور خاندان سے دور ہوجاتے ہیں اور خاندان کی تنقید کا نشانہ بنتے ہیں۔

3- بعض اوقات گروہی دباؤ اس قدر بڑھ جاتا ہے کہ بچے میں چڑچڑاپن نفسیاتی پریشانی کا باعث بنتا ہے اور اسے معاشرتی اور تعلیمی سرگرمیوں میں بھی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

ہم عمروں کے ساتھ تعلقات کی نشوونما

عمر	ہم عصروں سے ملنساری	دوستی	ہم عمر گروپ
پیدائش سے 2 سال	عموماً تنہائی پسند، متوازی کھیل کھیلتے ہیں۔ علیحدگی پسندی بتدریج معاشرتی رابطے میں تبدیل ہوجاتی ہے	شناسا چہروں سے باہمی تعلق ظاہر ہوتا ہے	- - -
اڑھائی سال سے 6 سال	1- کچھ بچوں میں علیحدگی پسند رویہ موجود رہتا ہے۔ 2- ذہنی اور حرکی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔ 3- کھیل میں باہمی تعاون اور مثبت معاشرتی رویے نمایاں ہوتے ہیں۔ 4- اچھل کود اور بھاگ دوڑ کے کھیلوں کو ترجیح دیتے ہیں۔	مختلف کھیلوں اور کھلونوں میں شرکت سے وقتی دوستی ہوتی ہے۔	صرف تعاون اور ہمدردی ہوتی ہے دوستی نہیں ہوتی۔
9 سے 11 سال	1- ہم عمروں سے رابطے کی صلاحیت بڑھتی ہے۔ دوسروں کے جذبات و خیالات سمجھتے ہیں۔ 2- باہمی شرکت کے کھیلوں میں دلچسپی لیتے ہیں۔ کھیلوں کے اصول و قواعد طے کرتے اور ان پر عمل بھی کرتے ہیں۔	1- تعاون اور اعتماد کی بنا پر دوستی ہوتی ہے۔ 2- دوستوں کے درمیان تعلقات میں گہرائی ہوتی ہے 3- قریبی دوستوں میں جلد ہی لڑائی بھی ہوجاتی ہے۔	ہم عمروں کے مابین دوستی قائم ہوتی ہے

12 سے 20سال	1-آپس میں میل جول اور تعاون میں اضافہ ہوتا ہے 2-مار دھاڑ اور اچھل کود والے کھیل کم ہو جاتے ہیں۔ 3- عمر کے اس دور میں ہم عصروں کے مابین کسی بھی دوسرے معاشرتی تعلق سے زیادہ وقت گزارا جاتا ہے۔	1-ہم خیال اور مخلص دوست بنائے جاتے ہیں۔ 2- یکساں رویے اور اقدار والے دوست بنائے جاتے ہیں۔ 3- کئی قریبی دوست چھوڑ بھی دیے جاتے ہیں۔	1- ہم عصروں کی با قاعدہ منظم و مضبوط ٹولی یا جماعت بنا لیتے ہیں۔مثلاً انجمن، کلب یا پارٹی وغیرہ۔ 2- ہم خیال دوستوں کا ایک بڑا گروہ تشکیل دیا جاتا ہے جس میں وفاداری شرط ہے۔ 3 ہم عمر دوستوں کے ساتھ وفاداری اور تعاون کرتے ہیں اور ان کا شدید معاشرتی دباؤ ہوتا ہے خود کو نیکی کے معیار سے نہیں بلکہ ہم عمروں کے پسندیدہ طرز عمل سے پرکھتے ہیں۔

8.3.3 سکول میں بچوں پر استحصال بالجبر کے اثرات
(Effects of Bullying in the School on Children)

گھر کی فضاء سے نکل کر جب بچہ سکول میں داخل ہوتا ہے تو سکول کا معاشرتی ماحول اس کی شخصیت کو بنانے یا بگاڑنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ نیا ماحول، استاد اور ہم جماعت بچے کی معاشرتی نشوونما پر خوشگوار اثر ڈالتے ہیں مگر کچھ بچے اپنے ہم جماعت بچوں کو کبھی کبھار لڑائی جھگڑے، طعنے اور گالی گلوچ وغیرہ سے پریشان بھی کرتے ہیں۔

استحصال بالجبر (Bullying) کی تعریف: استحصال بالجبر سے مراد بچوں سے جبر و تشدد ہے گویا بچے کے ساتھ ایسا رویہ اختیار کرنا جس میں اسے ذہنی و جسمانی اذیت ہو۔ استحصال کا نشانہ بننے والے بچوں میں کچھ ایسی خامیاں ہوتی ہیں کہ وہ جلد ہی نگاہ میں آ جاتے ہیں مثلاً جسمانی ساخت اور قدو قامت میں کمزور بچے اپنے ہم عصروں کے گروہ میں غیر مقبول، ناپسندیدہ اور خوف زدہ یا پھر معاشرتی نشوونما کی کمی کے باعث یہ بچے الگ تھلگ رہ جاتے ہیں اور یوں یہ شرارتی لڑکوں کے نرغے میں پھنس جاتے ہیں۔

کیا آپ کو معلوم ہے؟

ہم عمروں سے تعلقات کا منفی اور تخریبی پہلو بھی ہوتا ہے اور وہ یہ کہ چند بچے زبانی اور جسمانی بدسلوکی کا با آسانی شکار ہو جاتے ہیں۔

بولٹن (Boulton 1999) کی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ دباؤ کا نشانہ بننے والے بچے روتے، منہ بسورتے، دفاعی طرز میں جسمانی پوزیشن بناتے اور جوابی حملے سے کتراتے ہیں۔ یہ ستم رسیدہ بچے خاموشی سے ظلم و جبر سہہ جاتے ہیں اور کسی بھی قسم کی مزاحمت نہیں کرتے۔ کھیل کے میدان میں گھومتے اور گپ شپ لگاتے ہوئے بلا جواز پکڑے جاتے ہیں۔

عام تجربے کی بات ہے کہ جسمانی خوبیاں اور خامیاں شخصیت کی تعمیر و تشکیل میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ احساس برتری یا احساس کمتری بھی اس کا نتیجہ ہوتا ہے۔ کمزور و نحیف بچے عموماً خوف زدہ اور زود رنج نظر آتے ہیں۔ چھیڑ خانی کا شکار ہونے والے بچے عام طور پر تحکمانہ والدین یا ماں کے لاڈلے ہوتے ہیں جنہیں ہمیشہ بے جا مداخلت کر کے ذہنی محتاج بنا دیا جاتا ہے اور یہ خود انحصاری اور خود اعتمادی جیسی خوبیوں سے یکسر عاری ہو جاتے ہیں۔

نینسلٹل (Nanseletal 2001) کے مطابق سکول کے تقریباً 10 فیصد درمیانی بچپن کے بچے اور نوبلوغ اپنے ہم جماعت بچوں کی جارحانہ کارروائی سے خوفزدہ کیے جاتے ہیں۔ آوارہ بچے دوسرے بچوں سے یہ توقع رکھتے ہیں کہ وہ انہیں منہ مانگی اشیاء اور روپے پیسے دیتے رہا کریں اور کسی نوعیت کی کوئی مزاحمت بھی نہ کریں۔ ستم رسیدہ بچے عموماً سکول جانے سے جان چراتے ہیں۔ سکول جاتے وقت وہ درد، تکلیف اور بخار وغیرہ کے بہانے بناتے ہیں۔ خاندانی بحران میں پرورش پانے والے بچے بڑے ہو کر بھی سماجی نامطابقت کا شکار رہتے ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

تحقیر و تمسخر بھی استحصال کی ایک قسم ہے اگر کوئی بچہ گروہ سے الگ تھلگ ہو جائے اور غیر سماجی رویہ دکھلائے تو ہم جماعت بچے اس کا مذاق اڑاتے، اس پر فقرے کستے اور کبھی کبھی جسمانی تشدد بھی کرتے ہیں۔

8.3.4 سکول میں استحصال بالجبر کے مسائل کو حل کرنے کے طریقے
(Ways of Tackling Bullying in the School)

تمام سکولوں میں کسی حد تک بچوں میں چھیڑ چھاڑ اور شرارتیں روزمرہ کا معمول ہوتی ہیں۔ یہ چھیڑ چھاڑ عام طور پر اتنے خفیہ طریقے سے کی جاتی ہے کہ استاد کی نظر سے بھی پوشیدہ رہتی ہے اور زبانی جملے بازی یوں بھی قابل اعتنا نہیں ہوتی۔ ماہرین نفسیات کے مطابق استحصال بالجبر کا شکار بچے عموماً اپنے ہی حصار میں قید ہوتے ہیں جو اپنی ہی کسی کمزوری کے باعث احساس کمتری کا شکار ہوتے ہیں۔ ان میں قوت برداشت کی کمی بھی ہوتی ہے اور اپنی اس احساس محرومی کی وجہ سے وہ چھیڑ چھاڑ کو اتنی شدت سے محسوس کرتے ہیں کہ ہر وقت بجھے بجھے سے رہتے ہیں۔

کسی جماعت میں بچے اگر مطابقت پیدا نہ کر پائیں اور سکول یا جماعت کے متعلق بار بار شکایت کریں تو والدین اور اساتذہ کو اس مسئلے کے حل کے متعلق فکرمند ہونا چاہیے۔ والدین اور اساتذہ بچوں کو اس صورت حال سے بچانے کے لیے کوئی بھی معقول اور مستحسن طریقے اختیار کر سکتے ہیں جس سے ان کی اصلاح ہو سکے مثلاً

-1 اساتذہ اور والدین بچوں کی معاشرتی نشوونما میں اہم ثابت ہو سکتے ہیں، وہ بچوں کے ہم عمر بچوں سے تعلقات بنانے میں مددگار ہوتے ہیں اور ایک مخلص دوست بھی بچوں کی تنہائی دور کرنے کا سبب بن سکتا ہے جو بعد کی فتنہ خیزی سے محفوظ رکھنے کا باعث بن سکتا ہے۔

-2 اساتذہ اور والدین کو چاہیے۔ کہ وہ بچوں کے لیے مختلف تعمیری مقاصد کا تعین کریں جو قابل حصول ہوں تاکہ بچے انہیں حاصل کرنے کی تگ و دو میں مصروف رہیں۔ بچوں کو اخلاقیات سیکھنے میں مدد دیں۔ تعلیمی، سماجی اور کھیلوں سے متعلقہ سرگرمیوں میں بچوں کی بھرپور حوصلہ افزائی کریں۔

سرگرمی

کسی ایسے بچے کا مشاہدہ کریں جس کا کوئی دوست نہ ہو۔ اس کے غیر معاشرتی رویے کی وجوہات معلوم کریں اور اس کا حل تجویز کریں۔

3- اجتماعی گروپ میں کام کرنے کی ترغیب دیں۔ بچوں میں پائی جانے والی خصوصی قابلیتوں اور ہنر کی بھی حوصلہ افزائی کریں تاکہ ان میں عزتِ نفس اور خودداری کی بہتر نمو ہوسکے۔

4- سکول میں بچوں کی نگرانی بڑھائی جائے خاص طور پر آدھی چھٹی کے دوران یا کھیل کے میدان میں اساتذہ بچوں کی خصوصی نگرانی پر لگایا جائے تاکہ سکول کا ماحول خراب نہ ہو۔

5- بچوں سے ہفتہ وار خصوصی مشاورت کی جائے تاکہ استحصال بالجبر پر بحث کی جاسکے۔ کمزور بچوں پر خصوصی توجہ دی جائے اگر مناسب ہو تو ماہر نفسیات سے بھی رجوع کیا جائے۔

6- اصول توڑنے یا خلاف ورزی کرنے والے بچوں کے لیے سخت سزائیں تجویز نہ کی جائیں لیکن ان کے خلاف انضباطی کارروائی ضرور کی جائے۔

7- ان تمام اقدامات کے ساتھ ساتھ بچوں میں محنت، پیار و محبت اور احساس ذمہ داری کا جذبہ بھی ضرور پیدا کیا جائے۔

8.4 نگران کا کردار (ROLE OF CARETAKER)

بچوں کی نگہداشت کرنے والے افراد کی شخصیت بھی بچوں پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اس لیے والدین کی ذمہ داری ہے کہ وہ بہت سوچ سمجھ کر نگران کا انتخاب کریں۔ اس کے لیے کئی اقسام کی سہولیات کا انتخاب کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً بچوں کی دیکھ بھال کے مختلف ادارے (Daycare Center)، خاندان کے افراد یا ملازمین وغیرہ جن سے بچوں کی نگہداشت کے لیے کل وقتی اور جز وقتی سہولیات حاصل کی جاسکتی ہیں۔ بچوں کے لیے نگران کا انتظام کرنے کے لیے خاندان کے پاس کئی وجوہات ہوتی ہیں۔ مثلاً

(i) بچے کے والدین یا تو ملازمت پیشہ ہوتے ہیں یا پھر اپنی تعلیم مکمل کر رہے ہوتے ہیں۔

(ii) ایک فرد ملازمت پیشہ ہے جبکہ دوسرا بیمار ہے۔

(iii) والدین میں سے کسی ایک کی خدانخواستہ موت یا طلاق کی صورت میں واحد کفیل کو نوکری پر جانا پڑتا ہے۔

(iv) دوسرے بچوں اور دیگر افراد سے تعلقات کی بدولت بچوں کی معاشرتی نشوونما بہتر ہوتی ہے۔

(v) بچوں کو سکول سے باہر اور دورانِ تعطیلات ایک نگران کی ضرورت ہوتی ہے۔

یہ ایک طے شدہ حقیقت ہے کہ بچوں کی نگرانی جتنی اچھی ایک ماں کرسکتی ہے۔ وہ آیا یا کوئی دوسرا نہیں کرسکتا۔ بچے کی زندگی کے ابتدائی سال بہت اہم ہوتے ہیں اس لیے آیا یا نگران کا انتخاب کرتے ہوئے مندرجہ ذیل نکات ذہن میں رکھنے چاہئیں۔

(i) نگران کا انتخاب کرنے میں بہت جلد بازی کا مظاہرہ نہ کیا جائے بلکہ بہت سوچ سمجھ کر فیصلہ کیا جائے۔

(ii) کچھ دن رکھ کر آزمایا جائے اور اس کے بعد شرائط طے کی جائیں۔

(iii) کچھ دن ماں اپنی نگرانی میں ایک دو گھنٹوں کے لیے بچہ اس کے حوالے کر کے اس کی کارکردگی کا جائزہ لے کر فیصلہ کیا جائے۔

(iv) اگر وہ توقعات پر پورا نہ اترے اور اس کی کارکردگی تسلی بخش نہ ہو تو اس کو فوراً سے پہلے فارغ کر دینا بہتر ہے۔ کیونکہ زندگی کے ابتدائی سالوں میں بچوں کی شخصیت کی نشوونما ہو رہی ہوتی ہے۔ وہ کئی نئی باتیں سیکھ رہا ہوتا ہے اس لیے اگر اس کا واسطہ سلجھے ہوئے اور ایماندار لوگوں سے پڑے تو وہ ان سے اچھی باتیں سیکھے گا جو مستقبل میں اس کی رہنمائی کریں گی۔

(v) چھوٹی عمر میں بچے کہانیاں بہت شوق سے سنتے ہیں۔ اچھی اور سبق آموز کہانیاں بچے کے ذہن پر اچھے اثرات مرتب کرتی ہیں۔ اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ نگران بچوں میں کہانیوں کے ذریعے کوئی غلط خیالات منتقل نہ کرنے پائے۔

8.4.1 خاندان کے افراد/رشتہ دار، گھریلو ملازمہ، ڈے کیئر سٹاف اور استاد کے بطور نگران بچوں پر اثرات

-1 خاندان کے افراد/رشتہ دار بطور نگران اور ان کے بچوں پر اثرات
(Family Members/Relatives as Caretaker and their Impact on Children)

بچوں کی نگہداشت کے لیے خاندان کے افراد منتخب کرنے کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ وہ

(i) بچے ان سے کافی حد تک مانوس ہوتے ہیں اور انہیں اجنبی افراد سے شناسا ہونے اور ان سے مطابقت کرنے جیسے مسائل سے دوچار نہیں ہونا پڑتا۔

(ii) بچوں کو محبت و شفقت میسر آتی ہے کیونکہ ان کے درمیان خونی رشتہ ہوتا ہے جو بچوں کی صحت مند نشوونما کے لیے بہت ضروری ہوتا ہے۔

(iii) بچوں کو صاف ستھری فضا اور گھر کا ماحول ملتا ہے۔

(iv) بچوں کو کھیل کود کے لیے بھی ایک محفوظ اور آرام دہ جگہ دستیاب ہوتی ہے۔

(v) بچوں کے لیے مناسب غسل خانے اور باورچی خانے کی سہولت میسر ہوتی ہے۔ حفظان صحت کے اصولوں پر عمل کیا جاتا ہے۔ اس لیے بچے بیماری کا شکار بھی نہیں ہوتے۔

(vi) بچوں کو دیگر رشتہ داروں اور میل ملاپ کے لوگوں کی شناخت ہوتی ہے اور بچہ بہتر معاشرتی نشوونما پاتا ہے۔

(vii) بزرگوں کو بھی یہ احساس رہتا ہے کہ وہ کوئی اہم کام سرانجام دے رہے ہیں۔

(viii) بزرگوں کا اپنی اولاد سے قریبی رابطہ بھی قائم رہتا ہے۔

(ix) بچوں کی بیماری کی صورت میں بزرگوں کی ماہرانہ مشاورت سے احتیاطی تدابیر اختیار کر کے بیماری پر با آسانی قابو پایا جاسکتا ہے۔

2- گھریلو ملازمہ کے بطور نگران بچوں پر اثرات
(Maid as Caretaker and its Impact on Children)

بچے کی دیکھ بھال کے لیے والدین گھریلو ملازمہ کا انتخاب گھریلو ماحول ہی میں کرتے ہیں۔ گھریلو ملازمہ رکھنے کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ بچوں کی پرورش گھر کے مانوس ماحول ہی میں ہوتی ہے اور بچوں کو پابندی سے کہیں پہنچانے اور واپس لانے کی مشقت سے نجات مل جاتی ہے۔ عام گھریلو ملازمائیں بچوں کی تربیت یا نشوونما سے متعلق معلومات سے عموماً لاعلم ہوتی ہیں۔ اس لیے گھریلو ملازمہ کا انتخاب بہت احتیاط سے کرنا چاہیے۔ اس کو بچوں کی نگہداشت کے بارے میں تربیت دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور خاص طور پر بچے کی ماں کو اپنی خواہشات کے مطابق گھریلو ملازمہ کو اس کی ذمہ داریاں سمجھانے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ بچوں کی پرورش حسب منشا ہو سکے۔ ملازمہ کو گھریلو کام، غذا اور بچوں کی نشوونما کی ذمہ داریاں نبھانی پڑتی ہیں، کچھ ملازمائیں کل وقتی اور کچھ جز وقتی رکھی جاتی ہیں لیکن ان کی مسلسل نگرانی کی بہرحال ضرورت ہوتی ہے۔

گھریلو ملازمہ کی ذمہ داریاں

(i) دن کے اوقات میں ملازمہ کو بچوں کے کھانے پینے کا خیال رکھنا ہوتا ہے۔ اس لیے اسے ان کے دودھ اور غذا وغیرہ سے متعلق معلومات حاصل ہونی چاہئیں اور اسے ذمہ داری سے وقت پر ان کے کھانے پینے کا بندوبست کرنا چاہیے۔

(ii) بچوں کے سونے جاگنے کے اوقات کی تفصیل سے آگاہی بھی ضروری ہے اور پیار و محبت سے ان کو سلانا بھی چاہیے۔

(iii) بچوں کے کھیل کود کی جگہ کا تعین اور گھر کے مختلف قطعات کی حد بندی کرنا تاکہ بچے محفوظ جگہوں ہی پر محدود رہیں۔

(iv) بچوں کو غسل کروانے کے اوقات کا دھیان رکھنا نیز ان کے نہلانے دھلانے میں مدد کرنا بھی اس کی ذمہ داری ہے۔

(v) بچوں کے ساتھ محبت و نرمی کا سلوک کرنا چاہیے۔

(vi) کھیل کود کے دوران ان کی نگرانی کرنا تاکہ وہ اپنے آپ کو کوئی نقصان نہ پہنچائیں۔

(vii) ان کو بہلانے کے لیے کوئی سبق آموز کہانی سنانی چاہیے۔

(viii) گھر کے دیگر کاموں مثلاً صفائی ستھرائی یا کھانا پکانے کے دوران بھی بچوں پر نگرانی رکھ سکے یا پھر یہ تمام کام بچے کو سلانے کے بعد کیے جائیں۔

3- ڈے کیئر سٹاف کے بطور نگران بچوں پر اثرات
(Day Care Staff as Caretaker and its Impact on Children)

خواتین کے ملازمت پیشہ ہونے کی صورت میں جب بچوں خصوصاً شیرخوار بچوں اور پانچ سال سے کم عمر کے بچوں کی نگرانی و تربیت

کے مسائل سامنے آنا شروع ہوئے تو ڈے کیئر سنٹر کے قیام کی ضرورت کو محسوس کیا گیا اور سماجی بہبود کے اداروں (Social Welfare Centers) نے ڈے کیئر سنٹر کے قیام کی بنیاد ڈالی۔ جس کی آفیسر انچارج ایک خاتون فیلڈ آفیسر کو مقرر کرنے کا فیصلہ طے پایا اور بچوں کی دیکھ بھال اور والدین سے رابطہ کے لیے ایک خاتون سوشل ویلفیئر آفیسر اور آیا تعینات کی گئی تا کہ ملازمت پیشہ خواتین ان سنٹرز میں بچے چھوڑ کر اطمینان سے اپنی ملازمت پر جاسکیں اور شام کو واپسی پر بچوں کو گھر لے جاسکیں۔ اس دورانیہ میں ڈے کیئر سنٹر میں مندرجہ ذیل سہولیات کی فراہمی کا فیصلہ کیا گیا۔

(i) بچوں کے لیے دودھ

(ii) دوپہر کا کھانا

(iii) دیکھ بھال اور تحفظ

(iv) بچوں کے لیے مختلف اقسام کے کھیل اور تفریح

(v) مونٹیسوری طریقہ تعلیم

(vi) موثر تربیت

ڈے کیئر سنٹر کا عملہ باقاعدہ تربیت یافتہ اور اپنے اپنے شعبہ میں ماہر ہوتا ہے۔ اس قسم کے ادارے ملک کے تمام بڑے شہروں مثلاً کراچی، لاہور، راولپنڈی، ملتان، فیصل آباد اور بہاولپور میں موجود ہیں۔ ان اداروں میں بچوں کو گھر جیسا ماحول مہیا کیا جاتا ہے تا کہ ان کی پرورش اور دیکھ بھال کی جا سکے اور انہیں محبت و شفقت اور تحفظ فراہم کر کے احساس کمتری سے بچایا جا سکے۔

سرگرمی

کسی بھی قریبی ڈے کیئر سنٹر کا دورہ کریں۔ وہاں موجود عملے کی کارکردگی کا جائزہ لیں اور سنٹر میں پیش آنے والے مسائل سے آگہی حاصل کریں۔

ڈے کیئر سٹاف کے فرائض

بچوں کی نگہداشت پر مامور ڈے کیئر کا سٹاف باقاعدہ تربیت یافتہ ہوتا ہے ان کے فرائض میں بچوں کی دیکھ بھال، غذا کا خیال، کھیل کود میں احتیاط، اچھی تربیت کی فراہمی، بچوں کو نظمیں یاد کروانا، ابتدائی تعلیم اور وقت پر دودھ اور ریفریشمنٹ وغیرہ مہیا کرنا شامل ہیں۔

بچوں کی شخصیت پر ڈے کیئر سٹاف کے اثرات

صبح سات بجے سے شام تین بجے تک ڈے کیئر سنٹر میں بچے جو وقت گزارتے ہیں ان کی شخصیت پر ڈے کیئر سٹاف کا گہرا اثر ہوتا ہے۔ کیونکہ

(i) یہ سٹاف بچوں کو گھریلو ماحول فراہم کرتا ہے ان سے مشفقانہ سلوک روا رکھتا ہے اور ان کی ضروریات کو پورا کرتا ہے تا کہ ان میں احساس محرومی پیدا نہ ہو۔

(ii) ڈے کیئر سٹاف ایک خاندان کے متبادل کے طور پر وہ تمام فرائض بجالاتا ہے جو ماں کی غیر موجودگی میں سرانجام دیے جانے چاہئیں۔ بچوں کی صحت کی بہتری، کھیل کے ذریعے ان کی زائد توانائی کا استعمال، مختلف نوعیت کے کھیل اور فارغ اوقات کے صحیح مصرف کی سرگرمیاں ان کا بنیادی نقطہ ہوتا ہے۔

(iii) ڈے کیئر سنٹر اجتماعی گروہوں میں رہنا اور دوسرے بچوں سے میل ملاپ کا تجربہ بھی فراہم کرتا ہے۔ اپنے ہم عمروں کے ساتھ گزارا گیا وقت ان کے ذہن پر واضح نقش چھوڑ جاتا ہے جو بچے کی شخصیت پر اچھے و برے اثرات اور صحیح و غلط کی تمیز سکھانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

4- استاد کے بطور نگران بچوں پر اثرات
(Teacher as Caretaker and its Impact on Children)

استاد اور طالب علم کا رشتہ ایک قدیم اور پائیدار رشتہ ہے۔ استاد معاشرتی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ وہ طلباء کی تعلیمی، معاشی اور گھریلو مشکلات وضروریات کا جائزہ لے کر اپنے تجربات ومشاہدات کی روشنی میں خلوص دل سے ان کی رہنمائی کرتا ہے۔

استاد والدین کا نہ صرف نعم البدل بلکہ ان سے کچھ زیادہ ہی بڑھ کر ہوتا ہے۔ کیونکہ بڑھتے ہوئے معاشرتی اور علمی تقاضوں کو وہی پورا کرتا ہے۔ بچے ہر روز والدین، بہن بھائیوں اور گھر سے دور چھ سات گھنٹے استاد کی نگرانی میں گزارتے ہیں۔ اس لیے استاد کے کردار اور شخصیت کا بچوں کی شخصیت کی تعمیر میں ایک اہم مقام ہے۔ استاد بچوں کو کامیاب زندگی گزارنے کے طریقے سکھاتا ہے۔

استاد کے فرائض

بچوں کی معاشرتی نشوونما میں استاد مندرجہ ذیل فرائض انجام دیتا ہے۔

i- التفات (Attention): بچوں کی بہتر تعلیم وتربیت کے لیے ان کی مکمل آمادگی اور توجہ حاصل کرنا ضروری ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ بچوں کی ذہنی توجہ کا مشق کے ذریعے جائزہ لیا جائے۔ ان کی معاشرتی نشوونما اور نصابی وغیر نصابی سرگرمیوں میں ان کی دلچسپی برقرار رکھنے کے لیے مختلف مشاغل اور کھیل ترتیب دیئے جائیں تاکہ استاد اور دوستوں سے بچوں کا قریبی تعلق قائم ہو۔

ii- تحریک پیدا کرنا (Motivation) : کچھ بچے دوسروں سے گھلنے ملنے کی بجائے اپنی ذات کے خول میں بند رہتے ہیں۔ ایک اچھا استاد بچوں کو گروپوں میں تقسیم کر کے ان کے لیے اجتماعی مشاغل کی منصوبہ بندی کرتا ہے تاکہ وہ چھوٹے گروپ کی صورت میں باہمی رابطہ قائم کر سکیں اس طرح سے بچوں کے احساس تنہائی کو کم کرنے میں موثر رہنمائی اور مدد ملتی ہے۔

iii- حوصلہ افزائی کرنا (Encouragement): تعریف وستائش بچوں میں ہمت اور جذبہ بیدار کرتی ہے۔ استاد کی یہ بھی ذمہ داری ہے کہ جب بچے اپنے امور اچھے طریقے سے انجام دیں تو ان کی ہمت بڑھانے کے لیے ان کی تعریف اور حوصلہ افزائی کرے تاکہ ان کو کام کرنے کی طرف راغب کیا جا سکے۔

iv- صحت مند مقابلے (Healthy Competition): بچوں میں مقابلے کا جذبہ ابھارنے سے ان کی صلاحیتوں کو آزمانے کا موقع ملتا ہے۔ جب بچے کوئی نیا اور مشکل کام کرتے ہیں تو ان کا جذبہ بڑھ جاتا ہے۔ بچوں کو ایک گروپ کی صورت میں ایک دوسرے کے ساتھ تعاون کرنے کی تربیت دی جائے۔ اس طرح ایک گروپ کا دوسرے گروپ سے صحت مندانہ مقابلہ بچوں میں باہمی رابطہ اور دوستی بڑھانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

v- عزت و تکریم (Respect and Dignity) : استاد کو بچوں کی عزت نفس کا خیال رکھنا چاہیے اور بہت زیادہ نکتہ چینی یا اعتراض سے پرہیز کرنا چاہیے۔ جماعت میں سب بچوں کے سامنے خطا یا ناکامی پر سرزنش نہیں کرنی چاہیے بلکہ علیحدگی میں بچے کو سمجھانا چاہیے تاکہ اس کے دل میں استاد کا احترام پیدا ہو اور وہ استاد کے ساتھ گستاخی یا بدزبانی سے پیش نہ آئے۔ اس سے استاد اور شاگرد کے درمیان باہمی رابطہ کو فروغ ملتا ہے۔

vi- نگرانی کرنا (Monitor): استاد کی نگرانی بچوں کو ایک دوسرے سے لڑنے جھگڑنے اور قوانین و اصولوں کا احترام کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ اگر کوئی طالب علم بری عادات میں مبتلا ہونے یا بے جا شرارتیں کرنے لگے تو استاد کا فرض ہے کہ وہ اسے تنبیہ اور سختی سے صحیح راستے پر واپس گامزن کرے۔ استاد کا جماعت کے تمام بچوں پر مکمل کنٹرول ہونا چاہیے۔

اہم معلومات

وینسٹ اینڈ بریکنرج (Vincet and Brinkinridge) کی تحقیق کے مطابق بچے کے رویے بہت حد تک پیدائشی خصوصیات، ماحول کے اثرات، معاشرتی تجربات اور تعلیم کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ ان میں شدت اور پختگی کا انحصار ابتدائی زندگی کے تجربات پر ہوتا ہے اس لیے مستقبل میں بچے کی عادات مثبت بنانے کے لیے حال کے رویوں کو بہتر بنانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

vii- علم کی جُستجو (Curiosity): بچوں میں قدرتی و فطری طور پر تجسس کا مادہ ہوتا ہے اور وہ استاد سے طرح طرح کے سوالات پوچھتے ہیں کیونکہ ان کا مقصد نئی چیزوں کے متعلق معلومات اور واقفیت حاصل کرنا ہوتا ہے۔ استاد کو چاہیے کہ وہ بچوں کو آگے بڑھنے اور انہیں اپنی صلاحیتیں آزمانے کے مواقع فراہم کریں۔ ان کو مختلف کھیلوں اور سرگرمیوں میں مصروف رکھیں تاکہ ان میں تجسس اور سیکھنے کی لگن پیدا ہو۔

viii- ذمہ دار اور قابل اعتماد (Responsible and Confident): اساتذہ والدین کے ساتھ رابطہ رکھیں اور انہیں بچوں کی تعلیمی سرگرمیوں اور مسائل سے آگاہ کرتے رہیں۔ جو بچے تعلیمی میدان میں اچھی کارکردگی نہیں دکھاتے، انہیں خصوصی توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ استاد کو اپنی ذمہ داری کا احساس ہونا چاہیے۔ وہ بچے کے تعلیمی رجحانات اور مسائل پر گہری نظر رکھے اور ان کو حل کرنے کے لیے دیگر اساتذہ، والدین اور دوسرے بچوں سے رابطے میں رہے۔ استاد کی یہ ذمہ داری بچوں میں خوداعتمادی اجاگر کرنے کا باعث بنتی ہے۔

ix-اظہار رائے کی آزادی (Freedom of Expression): سخت گیر استاد ماحول میں تناؤ کا سبب بنتے ہیں۔ ان کی موجودگی میں بچے اپنے سوال یا خیال کا اظہار نہیں کر پاتے اور کسی بھی کھیل یا سرگرمی میں حصہ لیتے ہوئے جھجکتے ہیں لیکن اگر استاد دوستانہ ماحول میں بچوں کو سکھائے تو تدریسی ماحول بہتر اور خوشگوار ہو سکتا ہے۔ بچوں کو اظہار رائے کی آزادی دی جائے تا کہ وہ استاد اور دوستوں سے اپنے دل کی بات کر سکیں۔ بچوں کی ذہنی استطاعت سے آگاہی طریقہ تدریس کو مزید بہتر بنا سکتی ہے۔

x-انفرادی اختلافات (Individual Differences): بچوں کو سمجھنے کے لیے بچوں کے رویوں، عادات اور شخصیت کے ہر پہلو کا جاننا ضروری ہے۔ ہر بچے کی انفرادیت کا اپنا انداز ہوتا ہے۔ بچوں میں مختلف صلاحیتیں ہوتی ہیں مثلاً کچھ بچے جلدی سمجھ جاتے ہیں اور اپنا کام نسبتاً جلد ختم کر لیتے ہیں جبکہ کچھ بچے اپنا کام دیر سے ختم کرتے ہیں، کچھ بچے خاموش طبع ہوتے ہیں جبکہ کچھ بچے خوب شور مچاتے ہیں۔ بچوں کے انفرادی اختلافات کو سمجھنا استاد کے لیے بہت ضروری ہے تا کہ وہ ان کی صلاحیتوں کے مطابق ان کی تعلیم میں موثر کردار ادا کر سکے۔ بچوں کا مستقبل سنوارنے کے لیے استاد کو اپنے رویے کے ذریعے بچوں کی صحیح رہنمائی کرنی چاہیے۔

xi-قریبی رابطہ (Close Communication): استاد کا بچوں سے قریبی رابطہ ہونا چاہیے تا کہ وہ ان کے مسائل اور تعلیمی ترقی سے آگاہ رہے۔ اپنا رویہ دوستانہ رکھے اور بچوں کو اس طرح کے مشاغل اور غیر نصابی امور میں مصروف رکھے جس سے دوستوں اور اساتذہ کے درمیان باہمی قریبی رابطہ استوار ہو اور کمرہ جماعت میں ایک خوشگوار فضا قائم کی جا سکے۔

xii-غیر جانبداری (Unbiased): بچوں میں سے چند بچے اپنی مخصوص عادات اور رویے کی بنا پر دوسرے بچوں سے سبقت لے جاتے ہیں۔ کچھ بچے ذہین، معاون اور ہمدرد، کچھ شرارتی اور ہنگامہ خیز ہوتے ہیں۔ استاد کو کسی بھی بچے سے تعصب اور جانبداری نہیں رکھنی چاہیے۔ اپنی ذاتی پسند یا ناپسند کے پیش نظر بچوں کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔ وہ تمام بچوں کے ساتھ ہمدردی، دوستی اور رہنمائی کا یکساں رویہ روا رکھے تا کہ جماعت کا ماحول خوشگوار رہے۔ ایک اچھا استاد بچوں کی عمر، اہلیت اور ذہنی صلاحیتوں کے مطابق ان کی مناسب تربیت کرتا ہے۔ اس سے نہ صرف بچے کی خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ استاد کی اپنے مثبت ہدف کے چیلنج کی تکمیل بھی ہوتی ہے۔

8.4.3 بوڑھے اور معمر افراد کی دیکھ بھال کے لیے نگران کے فرائض و ذمہ داریاں
(Duties and Responsibilities of Caretaker for Elders)

معمر اور بوڑھے افراد اپنے پیشے یا ملازمت سے سبکدوش ہو چکے ہوتے ہیں۔ ان کی جسمانی قوت کم ہو جاتی ہے۔ ان کے اعضاء بھی کمزور ہو جاتے ہیں، آنکھوں، کانوں اور دانتوں کی کمزوریاں اور ناتوانیاں ان کو ذہنی طور پر توڑ پھوڑ کر رکھ دیتی ہیں، دل کی تکلیف، بلڈ پریشر یا ذیابیطس جیسی بیماریوں کے باعث قوت میں شدید کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اس لیے بوڑھے اور معمر افراد کے جسمانی توازن کو

برقرار رکھنے کے لیے مناسب غذا، طبی سہولیات، رہائش اور تفریح کے مواقع فراہم کرنا ضروری ہوتا ہے۔ ان افراد کی فلاح و بہبود کے لیے مناسب اقدامات کرنا بھی معاشرے کے فرائض میں شامل ہے۔

والدین چونکہ بچوں کے لیے بااثر ہوتے ہیں اور بچے شعوری یا لاشعوری طور پر ان کی تقلید کرتے ہیں اس لیے والدین کا فرض ہے کہ وہ بچوں کے سامنے اپنے بزرگوں کی خدمت کا عملی مظاہرہ کریں۔ اپنے بچوں کی اخلاقی تربیت اس انداز سے کریں کہ وہ بزرگوں اور معمر افراد کے احساسات کا خیال رکھیں اور ان کا احترام کریں۔ اولاد اور دیگر خونی رشتوں مثلاً پوتا پوتی اور نواسا نواسی کی توجہ اور محبت بزرگوں کو بیماری اور تنہائی کی صورت میں پیدا ہونے والے اہم مسائل سے مقابلہ کرنا آسان بنا دیتی ہے۔ گو کمزور جسمانی صحت کا مسئلہ اولاد کی مدد کے باوجود حل تو نہیں ہوتا تاہم اس مرحلے پر اپنوں کی ہمدردی اور دلجوئی بہت مددگار ثابت ہوتی ہے۔

نظامت سماجی بہبود پنجاب نے عمر رسیدہ اور بے سہارا افراد کی خدمت کے لیے مختلف ادارے قائم کر رکھے ہیں۔ ان میں ڈاکٹر، ہاؤس کیپر اور نرسوں کا عملہ خدمات انجام دیتا ہے۔ معمر اور بے سہارا افراد کو اس ادارے میں طعام و قیام اور علاج کی سہولتیں مہیا کی جاتی ہیں تاکہ وہ عزت اور سکون سے اپنی بقایا زندگی گزار سکیں اور معاشرے میں خوار ہو کر قومی وقار کے مجروح کا باعث نہ بنیں۔

معمر افراد کی دیکھ بھال کے لیے نگران کے فرائض

معمر افراد کسی ادارہ میں ہوں یا گھر پر ان کی دیکھ بھال کے لیے نگران کو مندرجہ ذیل فرائض انجام دینے چاہئیں۔

(i) بوڑھے افراد کو مقوی غذاؤں کی بجائے ہلکی پھلکی اور زود ہضم غذا دی جائے۔
(ii) مختلف کاموں میں ان کے مشورے اور رائے کا احترام کیا جائے۔
(iii) بستر سے اترنے، چڑھنے، کرسی پر بیٹھنے اور غسل خانے جانے میں مدد کی جائے۔
(iv) ان کی دلچسپی کی خاطر اخبار پڑھ کر سنایا جائے اور خطوط پڑھنے میں مدد دی جائے۔
(v) نہانے دھونے میں بھی مدد فراہم کی جائے۔
(vi) طبی سہولیات اور ادویات کا باقاعدگی سے خیال رکھا جائے۔
(vii) سیر و تفریح کا مناسب بندوبست کیا جائے۔ گھر سے باہر لے جانے اور واپس لانے کی ذمہ داری بھی نگران کی ہوتی ہے۔
(viii) تمام ضروریات پوری کرنے میں بھرپور معاونت کی جائے۔ مثلاً صفائی ستھرائی اور ذاتی زیبائش وغیرہ
(ix) ایمرجنسی کی صورت میں ڈاکٹر، ایمبولینس یا پولیس وغیرہ سے فوری رابطہ کیا جائے۔

سرگرمی

خاندان کے کسی بزرگ کی صحبت میں تین چار گھنٹے گزاریں اور ان کی ضروریات اور اپنے جذبات کا مشاہدہ لکھیں۔

اہم نکات

1- بچوں کی شخصیت پر والدین اور بچوں کے تعلقات گہرے نقوش چھوڑتے ہیں۔ بچوں کی پرورش کے پہلو بچوں کی حفاظت،تعلیم، معاشی ضروریات، اخلاقی تحفظ، قانونی ذمہ داری اور قریبی رابطہ ہیں۔

2- والدین وہ واحد ہستیاں ہیں جن کی اچھائیاں، برائیاں، نیک نامی، بدنامی، سماجی ومعاشی حیثیت بچے میں منتقل ہوتی ہیں۔

3- مثالی والدین بننے کے لیے پر اعتماد ہونا ضروری ہے۔ والدین کے اعتماد کا انحصار ان کی عمر، سابقہ تجربات اور اقتصادی حیثیت پر ہوتا ہے۔

4- بچوں کی شخصی خصوصیات پر مختلف مزاج کے والدین کے اثرات مختلف ہوتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق یہ طرزِ تعلق چار اقسام کا ہوتا ہے یعنی جمہوری والدین، تحکمانہ والدین، اباحتی والدین، غفلت شعار والدین۔

5- جمہوری والدین بچوں کی تربیت بہت سوچ بچار اور خوش اسلوبی سے کرتے ہیں۔ پیار ومحبت سے اصولوں کی پابندی کرواتے ہیں نیز مشفقانہ اور نرم رویہ اختیار کرتے ہیں۔

6- تحکمانہ والدین رویے میں سخت، بے لچک، غیر ذمہ دار اور تنقیدی ہوتے ہیں۔ غصے اور سزا سے بچوں کی تربیت کرتے ہیں۔ جس کی وجہ سے اکثر بچوں میں خود اعتمادی کی کمی ہوجاتی ہے، زبان میں لکنت آنے لگتی ہے اور ان کی ذات میں بے یقینی پیدا ہوجاتی ہے۔

7- اباحتی والدین لاپرواہ ہوتے ہیں بچوں کی تربیت کے لیے مستقل مزاجی سے کسی اصول پر کاربند نہیں رہتے۔ بچوں کو اپنی من مانی کرنے کی بھرپور آزادی ہوتی ہے۔ اس لیے وہ بڑے ہوکر معاشرے کے قوانین توڑنے میں بھی جھجک محسوس نہیں کرتے اور معاشرتی رہن سہن میں عملی مشکلات کا سامنا کرتے ہیں۔

8- غفلت شعار والدین جذباتی طور پر افسردہ، پریشان اور علیحدگی پسند ہوتے ہیں وہ بچوں پر اپنا وقت اور توانائی صرف کرنا پسند نہیں کرتے۔ محبت وشفقت اور گرم جوشی سے محروم یہ بچے اپنی آئندہ زندگی میں دوسروں سے تعلقات میں سرد مہر اور بے حس ہوتے ہیں۔ جوان ہونے کے بعد ان کی خاندان اور والدین سے رغبت بھی کم ہوتی ہے۔

9- بچے کی شخصیت کی بنیاد زندگی کے شروع میں ہی رکھی جاتی ہے اور خاندان وہ ابتدائی گروہ ہے جس کے اثرات بچہ سب سے پہلے قبول کرتا ہے۔

10- بہن بھائیوں کے درمیان، حسد، رقابت، چیلنج اور مقابلے کے جذبات ہونا فطری عمل ہے لیکن والدین کی توجہ اور محبت بچوں میں مثبت سوچ کو فروغ دیتی ہے۔

11- بچوں کی شخصیت پر اس کے بہن بھائیوں کا گہرا اثر ہوتا ہے۔ ماہر نفسیات ایرکسن (Erikson) کے مطابق ''بچوں میں بہن بھائیوں کا ساتھ ایک ایسا تجربہ ہے جس کا کوئی نعم البدل نہیں''۔

12- بچے کی معاشرتی ضروریات میں ہم عمروں سے تعلقات کی بہت اہمیت ہے۔ معاشرتی ماحول میں ہم آہنگی پیدا کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

13- ہم عمروں سے تعلقات بچوں کی شخصیت پر مثبت اور منفی دباؤ اور اثرات مرتب کرتے ہیں۔ معاشرتی رابطہ، تعاون، ہمدردی، صبر و تحمل، غصہ پر کنٹرول اور وفاداری جیسے مثبت طرز عمل اور احساس کمتری، چڑچڑا پن اور معاشرتی نامطابقت جیسے منفی جذبات بھی ہم عمروں کی بدولت پیدا ہوتے ہیں۔

14- سکول میں استحصال کا نشانہ بننے والے بچے غمگین، خوفزدہ اور احساس کمتری کا شکار ہو جاتے ہیں۔

15- اساتذہ اور والدین استحصال کے شکار بچے کی مناسب رہنمائی کر کے اس میں عزت نفس، احساس ذمہ داری اور معاشرتی و اجتماعی زندگی کی خصوصیات کی بہتر نمو میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

16- بچوں کی نگہداشت کرنے والے افراد کی شخصیت بھی بچوں کی شخصیت پر اثر انداز ہوتی ہے، اس لیے والدین کی ذمہ داری ہے کہ وہ بہت سوچ سمجھ کر نگران کا انتخاب کریں۔

17- استاد اور طالب علم کا رشتہ ایک قدیم اور پائیدار رشتہ ہے۔ استاد معاشرتی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

18- والدین چونکہ بچوں کے لیے بااثر ہوتے ہیں، اور بچے شعوری یا لاشعوری طور پر ان کی تقلید کرتے ہیں۔ اس لیے والدین کا فرض ہے کہ وہ بچوں کے سامنے بزرگوں کی خدمت کا عملی مظاہرہ کریں تاکہ بچے معمر افراد اور بزرگوں کے احساسات کا خیال رکھیں اور ان کا احترام کریں۔

19- خاندان کے افراد، رشتہ دار، اساتذہ، ملازمہ اور ڈے کیئر سٹاف بچوں کی شخصیت کی تعمیر میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

20- معمر افراد کی دیکھ بھال نہ صرف ایک خاندان بلکہ معاشرے کی بھی اولین ذمہ داری ہے ان کے لیے طبی سہولیات، سیر، مناسب غذا کا انتظام کیا جائے تاکہ وہ عزت و سکون سے اپنی بقایا زندگی گزار سکیں۔

سوالات

-1 ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

(i) فرویڈ کے مطابق ''ایسے والدین جو بچوں کی پرورش حد سے زیادہ توجہ، پیار تحفظ اور محتاط پرورش کرتے ہیں، وہ بچے جذباتی ونفسیاتی طور پر کیا ہو جاتے ہیں؟''

- خود اعتماد
- خود انحصار
- باغی
- دست نگر

(ii) کس ماہر نفسیات کے مطابق سخت گیر والدین بچوں کو بدمزاج، باغی سرکش، جھگڑالو اور جارحانہ مزاج والا بنا دیتے ہیں؟

- فلوجیل
- فرائیڈ
- ایرکسن
- الفریڈ ایڈلر

(iii) بہن بھائیوں کے درمیان مقابلے اور حسد کے جذبات کیا ہیں؟

- لازم
- غیر ضروری
- خوشگوار
- مثبت

(iv) بچے اپنے ہم عمروں کے ساتھ کھیلتے وقت کیا اثر لیتے ہیں؟

- چڑچڑے ہو جاتے ہیں
- نفسیاتی دباؤ محسوس کرتے ہیں
- زیادہ سیکھتے ہیں
- تعلیمی کامیابی سے دور ہو جاتے ہیں

(v) استاد کی نگرانی میں بچے کتنے گھنٹے گزارتے ہیں؟

- چار سے پانچ گھنٹے
- چھ سے سات گھنٹے
- تین سے آٹھ گھنٹے
- نو سے دس گھنٹے

-2 مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i) والدین پر بچوں سے متعلق ذمہ داریاں لکھیں۔

(ii) بچوں کی تربیت پر والدین کے طرز عمل کی اقسام کے نام لکھیں۔

(iii) غفلت شعار والدین کے بچوں کی شخصیت پر کیا اثرات ہوتے ہیں؟

(iv) بہن بھائیوں کی رقابت سے کیا مراد ہے؟

(v) بہن بھائیوں کی صحبت کے فوائد لکھیں۔

(vi) ہم عمر گروپ (Peer Group) کسے کہتے ہیں؟

(vii) ہم عمروں سے تعلقات کی کیا اہمیت ہے؟

(viii) سکول میں استحصال بالجبر کی تعریف لکھیں۔

(ix) استحصال میں تحقیر وتمسخر سے کیا مراد ہے؟

(x) ڈے کیئر سنٹر کی کیا سہولت ہے؟

(xi) معمر افراد کی دیکھ بھال کے لیے نگران کے فرائض لکھیں۔

3- تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

(i) بچوں کی نشوونما پر والدین اور بچوں کے تعلقات کے اثرات لکھیں۔

(ii) بہن بھائیوں کے صحت مندانہ تعلقات میں والدین کا کردار تحریر کریں۔

(iii) ہم عمروں کے ساتھ تعلقات کی اہمیت بیان کریں۔

(iv) سکول میں استحصال بالجبر کے مسائل کا حل تجویز کریں۔

(v) ہم عمروں کے تعلقات کے مثبت اور منفی اثرات تحریر کریں۔

(vi) گھریلو ملازمہ کی ذمہ داریاں لکھیں۔

(vii) بچوں کی تربیت میں استاد کے کردار کی اہمیت لکھیں۔

فرہنگ (Glossary)

ا

اباحتی والدین	Permissive parents	بچوں کی پرورش میں بے جالاڈ پیار سے انھیں بگاڑ دیا جاتا ہے جس سے بچوں میں دوسروں پر انحصار کرنے کی عادت پڑ جاتی ہے
اسٹیک	Steaks	گوشت کے تلے ہوئے باریک قتلے
اشتہاانگیزی	Palatability	بھوک کو بڑھانے والی
امینوایسڈ	Amino Acid	پروٹین کی سادہ شکل ہے۔ ان کی دو اقسام ضروری اور غیر ضروری امینوایسڈ ہیں
انتظامی صلاحیتیں	Management Skills	کسی بھی کام کو کامیابی سے سرانجام دینے کی ذہانت وتربیّت
استحصال بالجبر	Bullying	بچوں کا اپنے ہم عمر بچوں سے زبانی اور جسمانی بدسلوکی کرنا اور انہیں اذیت پہنچانا۔
اوورآل	Overall	باورچی خانے میں کام کے دوران پہننے والا سفید رنگ کا کوٹ
ایگزیما	Eczema	جلد کی خشکی، کٹے پھٹے پن اور کھردرے ہونے کی بیماری
اینمل	Enamal	دانتوں پر سفید چمکدار تہ
اینزائمز/ خامرے	Enzymes	کیمیائی عمل کو سرانجام دینے میں معاون ہوتے ہیں اور جسمانی نظامِ انہضام میں اہم کردار ادا کرتے ہیں
اینیمیا	Anaemia	جسم میں خون کے سرخ ذرات کی کمی سے ہونے والی بیماری

ب

آسٹیوملیشیا	Osteomalacia	ہڈیوں میں ہڈیوں کی کمزوری، جس میں استخوانی ڈھانچہ بدوضع ہو جاتا ہے، یہ وٹامن ڈی اور کیلشیم کی کمی سے لاحق ہوتی ہے
بایئوکیمسٹری	Bio-Chemistry	غذا کا جسم میں داخل ہونے کے بعد مختلف سادہ کیمیائی اجزاء میں تبدیل ہونے کے بعد جز و بدن ہونے کا علم
بھوسی	Bran	گندم کے دانے کا بیرونی چھلکا جو غذائی ریشہ اور دیگر غذائی اجزا فراہم کرتا ہے
بنیادی اقدار	Basic values	معاشرے کے آئین و دستور اور روایات جن کی پاسداری ہر فرد پر لازم ہے

پ

پرنیشش اینیمیا	Pernicious Anaemia	خون کے سرخ ذرات کی کمی کی بیماری جو وٹامن بی 12 کی کمی سے ہوتی ہے
پلیگ	Plague	طاعون، چوہوں سے پھیلنے والی بیماری کا نام
پیشہ ورانہ مہارتیں	Professional Skills	ملازمت حاصل کرنے کے لیے بہترین تربیت و ہنرمندی فراہم کرنا

ت

تحکمانہ والدین	Authoritarian Parents	ایسے والدین سخت اور تنقیدی ہوتے ہیں جس سے بچوں میں بے اعتمادی پیدا ہوتی ہے
تخلیقی صلاحیتیں	Creative Activities	آرٹ کا اعلیٰ نمونہ اور اچھوتا پن

تنقیدی شعور	Critical Awarness	کامیابی اور ناکامی کا جائزہ لے کر آئندہ کامیاب منصوبہ بندی کی سوجھ بوجھ پیدا کرنا
تھائرائیڈ گلینڈ	Tythroid Glands	گلے کے سامنے واقع غدود جس کی نشوونما کے لیے آیوڈین لازمی ہے، جسمانی اور معیاری ذہنی نشوونما کے لیے اس کی رطوبت ضروری ہے

ج

جنک فوڈز	Junk Foods	ایسی غذائیں جن میں غذائی اجزاء کم اور کیلوریز زیادہ ہوتی ہیں
جوڑنے کی خاصیت	Binding Agent	انڈوں کی مخصوص خاصیت جس کی وجہ سے کباب، کٹلٹس وغیرہ اپنی شکل برقرار رکھتے ہیں
جمہوری والدین	Democratic Parents	ایسے والدین ذمہ دار اور حساس ہوتے ہیں اور بچوں کے معاملات میں بے جا مداخلت نہیں کرتے لیکن پیار و محبت سے اصولوں کی پابندی کرواتے ہیں

خ

خواصی تبدیلیاں	Qualitative Changes	انسان کے کام کاج اور ذہنی صلاحیتوں کی تبدیلیاں جو تمام عمر جاری رہتی ہیں
خوراک کے اضافی اجزاء	Food Additives	قدرتی غذاؤں میں شامل کی جانے والی ضمنی اور زائد اشیاء جس سے غذائیت کو محفوظ کیا جاتا ہے ذائقے میں تبدیلی پیدا کی جاتی ہے
خوش ذوقی	Aesthetic Sense	حسِ جمال، ماحول کو خوبصورت بنانے کی صلاحیت و تربیت اور احساس

ڈ

ڈی فراسٹ	Defrost	فریج یا فریزر کی زائد برف کو پگھلانا، منجمد غذاؤں کی برف پگھلا کر انہیں قابلِ استعمال بنانا

ڈی ہائیڈریشن	Dehydration	نا آبیدگی، جسم میں پانی اور نمکیات کی کمی اور عدم توازن کی بیماری
ڈے کیئر سنٹر	Daycare Centre	دن کے اوقات میں شیر خوار اور قبل از سکول بچوں کی دیکھ بھال اور نگرانی کا ادارہ جہاں نگرانی کرنے والا عملہ تربیت یافتہ اور مستقل ملازم ہوتا ہے

ذ

ذہنی پسماندگی	Mental Retardation	آیوڈین کی کمی کے باعث بچے ذہنی طور پر نشوونما نہیں پاتے اور کند ذہن اور ذہنی معذوری کا شکار ہوجاتے ہیں
ذیابیطس	Diabetes	شوگر کی بیماری، پیشاب وخون میں گلوکوز کی مقدار کا زیادہ رہنا

ر

رویہ	Behaviour	معاشرتی حالات کے تحت انسان کا خاص ردِعمل یا طریقہ اس کا رویہ کہلاتا ہے
رویوں کے مسائل	Behavioural Problems	ایسی رویہ جو معاشرے کے دیگر افراد کے لیے ناپسندیدہ اور مسائل کا باعث ہوں
رکٹس	Rickets	ہڈیوں کی بیماری، وٹامن ڈی اور کیلشیم کی کمی سے بچوں اور بڑوں کی ہڈیاں نرم، ٹیڑھی اور بدوضع ہوجاتی ہیں

س

سکرائیڈ	Saccharides	شکری یونٹ، یہ کاربوہائیڈریٹس کے سادہ مرکبات ہوتے ہیں
سکروی	Scurvy	وٹامن سی کی کمی سے ہونے والی بیماری ہے جس میں ہیمرج اور مسوڑھوں سے خون رستا ہے

سنیک فوڈز	Snack Foods	دو کھانوں کے درمیانی وقفے میں کھائے جانے والے ہلکے پھلکے کھانے

ش

شکم سیری	Satiety	پیٹ بھرنے کا احساس ہونا، بھوک مٹ جانا اور غذا کا معدے میں دیر تک ٹھہرنا

ص

صارف	Consumer	خریداری کرنے والا فرد
صحت مند	Healthy	ایسا فرد جو جسمانی و ذہنی طور پر نشوونما پا چکا ہو، بیماریوں کے خلاف بھرپور قوتِ مدافعت رکھتا ہو اور اس میں کسی بیماری کی کوئی علامت نہ ہو، وہ صحت مند کہلاتا ہے

ض

ضد اجسام	Antibodies	بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت پیدا کرنے والے اجسام
عمرانیات	Sociology	انسانی رویوں اور معاشرت سے متعلق علم
عملِ تکسید	Oxidation	آکسیجن کی موجودگی میں کیمیائی عمل ہونا

غ

غذائی اجزا	Food Nutrients	غذا میں موجود کیمیائی مرکبات جو جسم میں ایک یا ایک سے زائد کام سرانجام دیتے ہیں مثلاً پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، چکنائی وغیرہ

غ

غذائیت	Nutrition	غذائی اجزاءاوران کے دیگر مرکبات سے متعلق سائنس کو کہتے ہیں
غیر جانبدارانہ تجزیہ	Unbiased Analysis	اپنی رائے شامل کیے بغیر مشاہدہ وتجزیہ کرنا
غیر شعوری اور اضطراری ردِعمل	Reflexes and Reflex Action	غیر ارادی اور خود کار سرگرمیاں جو انسانی ردِعمل کے طور پر ظاہر ہوتی ہیں
غذائی معیار	Nutritional Status	غذائیت سے منسلک جسمانی وذہنی معیارِصحت
غفلت شعار والدین	Neglecting Parents	ایسے والدین جو بچوں کی نگرانی اور تربیت میں لا پرواہی برتتے ہیں، جس سے بچے بے راہ روی اختیار کرتے ہیں
غذا کو محفوظ کرنا	Food Preservation	غذا کو کیڑوں اور جراثیم سے محفوظ کرکے لمبی مدت تک قابلِ استعمال بنانا

ف

فرنچ فرائز	French Fries	آلو کے لمبائی میں کٹے اور تلے ہوئے ٹکڑے
فوڈ پیرامڈ	Food Pyramid	یومیہ غذائی انتخاب کے لیے رہنما مخروطی تکون

ق

قائدانہ صفات کی مشق	Leadership Qualities	معاشرے کے دیگر افراد کی رہنمائی کے لیے مختلف بہبود کے کاموں کی تشکیل اور صلاح کاری کی ترغیب

ک

کواشیور کور	Kwashiokor	پروٹین کی کمی کی بیماری جس میں بچوں کی نشوونما رک جاتی ہے، بال کھردرے اور بھورے ہوجاتے ہیں نیز دست اور پیچش ہوجاتی ہے

اصطلاح	English	مفہوم
[illegible]	Cholestrol	سیر شدہ روغنی مرکبات جن کی خون میں زیادتی دل کے امراض کا باعث بنتی ہے
کیئر ٹیکر	Caretaker	نگران، والدین کی غیر موجوگی میں بچوں کی دیکھ بھال و نگرانی کرنے والا

گ

اصطلاح	English	مفہوم
گھریلو املاک	Household Assets	گھر کے مادی وسائل مثلاً مکان، کار، فرنیچر اور ساز و سامان وغیرہ
گھریلو انتظام	Home Management	خاندان کے مقاصد و ضروریات حاصل کرنے کے لیے ذرائع و وسائل کا انتظام و منصوبہ بندی کرنا
گلہڑ	Goiter	آیوڈین کی کمی کے باعث گلے کے سامنے کے غدود پھول جاتے ہیں

م

اصطلاح	English	مفہوم
ماحول	Environment	جانداروں کے گرد و نواح کے حالات
مائیکروویو	Microwave	کھانا پکانے کا جدید سائنسی طریقہ ہے یہ ایک اوون ہے جس میں شعاعوں کے ذریعے کھانا تیار ہوتا ہے
مقداری تبدیلیاں	Qualitatives Changes	جسمانی قد و قامت، وزن اور ڈیل ڈول کی تبدیلیاں جو قابل پیمائش ہوتی ہیں
مائیکرو غذائی اجزاء	Micro-nutrients	جسم کو ان کی قلیل مقدار درکار ہوتی ہے مثلاً وٹامن اور نمکیات
معاشرتی سائنس	Social Science	انسانی تعلقات و ضروریات کا باضابطہ علم
مراسمس	Marasmus	پروٹین کی کمی کی بیماری جس میں بچوں کا جسم سوکھ جاتا ہے اور بوڑھوں کی مانند جسم پر جھریاں پڑ جاتی ہیں

میکرو غذائی اجزاء	Macro-nutrients	جسم کو درکار کیمیائی مرکبات جن کی جسم کو نسبتاً زیادہ ضرورت ہوتی ہے مثلاً پروٹین، چکنائی اور کاربوہائیڈریٹس وغیرہ۔
میزبان	Host/Hostess	کھانے کا اہتمام کرنے والا مرد یا عورت.

ن

غیر نارمل اور غیر معاشرتی رویہ	Deviant Behaviour	معاشرے میں عدم مطابقت کی بناء پر بچوں کا غیر مقبول عادات اور نارمل رویے سے ہٹ کر ردِعمل کا اظہار
نشو ونما	Growth and Development	قبل از پیدائش سے زندگی کے اختتام تک کی انسانی جسم میں رونما ہونے والی تبدیلیاں
نقصِ غذائیت	Malnutrition	جسم میں حراروں یا غذائی اجزاء کے توازن میں کمی یا زیادتی کی بیماری
نوزائیدگی	Neonatal Stage	پیدائش سے لے کر ایک ماہ کی عمر کا دور

ہ

ہارمونز	Hormones	جسمانی نظاموں کے افعال کو برقرار اور باقاعدہ رکھنے والی جسمانی رطوبت
ہم عمروں سے تعلقات	Peer Relationship	معاشرتی مطابقت پیدا کرنے کے لیے ہم عمروں سے دوستی اور خوشگوار میل ملاپ رکھنا
ہم عمروں کے معاشرتی دباؤ	Peer Pressures	ہم عمروں کے دباؤ سے بچوں میں مثبت و منفی رویوں کا جنم لینا
ہیمرج	Haemorrhage	جریانِ خون، خون کا بہنا، خون میں قوتِ انجماد کی کمی کی صورت میں خون کا زیادہ مقدار میں بہنا
ہیموگلوبن	Haemoglobin	خون کے سرخ ذرات بنانے والا پروٹین اور آئرن کا مرکب

BIBLIOGRAPHY

1- **Friedlancler Walter. A, Robert Z. Apte**

"Introduction to Social Welfare "Prentice Hall Inc. Engewood Chiffs, New Jersey USA.

2- **Goodman Susan**

"You and Your Child from Conception to Adolescence". Galley Press Leicester, Mitchell Beazley Publishers Ltd New York America.

3- **Hurlock, Elizabeth B.**

"Child Development" Tata McGraw Hill Publishing Company Limited New Delhi, New York.

4- **Jones, Ursula**

"Catering: Food Preparation and Service" Edward Arnold Publishers London.

5- **Kowtaluk Helon**

" Discovering Nutrition" Peoria, USA.

6- **Helen Bee 'The Developing Child'**

7th Edition, Harper Collins, College Publishers.

7- **Minett Pamela**

"Child Care and Development" Hodder Arnold Education Headline Euston Road, London.

8- **Mussen Paul Henry, Conger, Kagam, Huston**

"Child development and Personality" Haeper International edition. Harper and Raw publishers, Inc. New York, London, Sydney.

9- **Parkee Frances J.**

"Home Economics Introduction to Dynamic Profession" Macmillan Publishing Co. Inc. New York.

10- **Ray Binita**

"Fundamentals of Home Science" New Delhi.

11- **Schiamberg Lawrance B. Smith Karl U.**

"Human Development" Macmillan Publishing Co. Inc. New York.

12. **Stone Joseph L. Church Joseph**

"Child Hood and adolescence, A psychology of the growing person". Random House New York.

13- **Stoppard Miriam, Robins Joyce**

" Your Growing Child" Octopus Books Ltd London.

14- **Singh Ruma**
“Food and Nutrition for Nurses” Jaypee Brothers medical Publishers (P) Ltd. New Delhi. London.

15- **Stoppard Miriam**
“Baby Care Book, A Practical Guide to the First Three Years”

16- **Wardlaw Gordon M.**
“ Contemporary Nutrition” McGraw Hill Company Inc. New York.

FURTHER READING

1- **Eleanor Noss Whitney Sharon Rady Rolfes.**
Understanding Nutrition, WADSWORTH Thomas Learning Australia, Canada, Singapore, United States.

2- **Kinder Faye**
“Meal Management” The Macmillan Company New York.

3- **Diana E. Paplia, Sally Wendkolds, Ruthduskin Feldman**
McGraw Hill Co.

4- **Eliszbeth B. Hurlock**
Developmental Psychology, 'A Life Span Approach', 5th Edition, TATA McGraw Hill Publishing Co., New Delhi

5- **Rabbins Gwemi, Burgess Powers D.**
A Wellness Way of Life, McGraw Hill Co., New York, USA

مصنفہ کا تعارف

مسز فرزانہ رضوی، ایم ایس سی ہوم اکنامکس (فوڈ اینڈ نیوٹریشن) ہیں اور گورنمنٹ کالج فار ومن مدینہ ٹاؤن فیصل آباد میں بطور اسسٹنٹ پروفیسر خدمات سرانجام دے رہی ہیں۔ وہ بطور ممبر بورڈ آف سٹڈیز، بورڈ آف انٹرمیڈیٹ اینڈ سیکنڈری ایجوکیشن فیصل آباد اور گورنمنٹ کالج یونیورسٹی، فیصل آباد میں کام کر رہی ہیں۔ اس کے علاوہ غذا اور غذائیت برائے نہم و دہم (نصاب 2007) کی مصنفہ بھی ہیں۔